



نہے شہداء کا وطن پہ احسان ہے

Vol-6 Issue-X January 2015 | Price Rs. 180.00 AED 18.00

Chef Special

جشنِ عمرتین مبارک  
عمرتین مبارک  
عمرتین مبارک

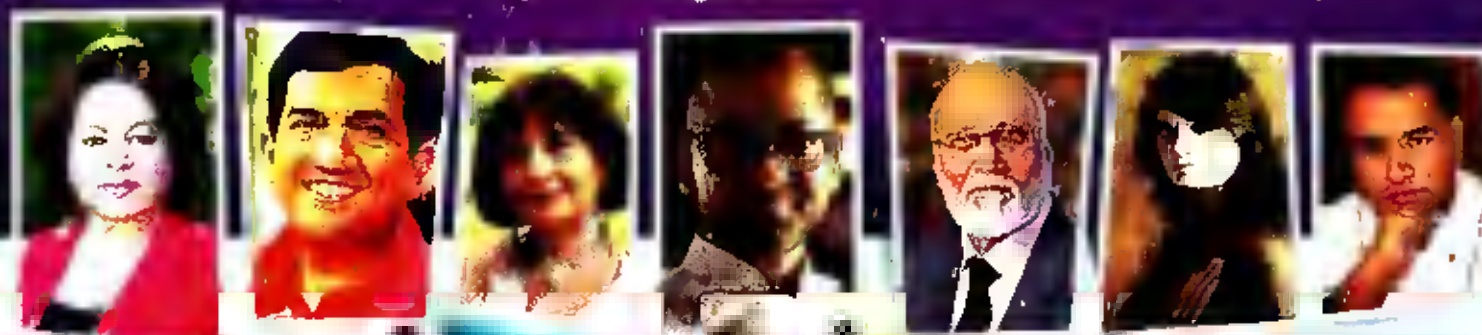
# Special ماہنامہ شیف

No.1

کامیاب اشاعت کے  
میں مسلسل 6 سال

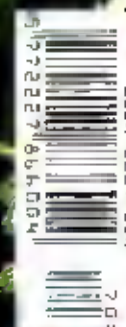
پاکستان کا واحد ABC Certified کوکینگ میگزین  
A Project of Jahangir Books

new  
Year  
SPECIAL



exclusive  
INTERVIEW

Nazia  
Ali



2015

Low  
cal &  
Budget  
Friendly  
Recipes

Keys to  
Fitness

Seafood

بے بہا غذائیت بے پناہ صحت

40  
Seasonal  
recipes

Every time you purchase our products

**Kausar** will donate **Rs.1** per kg/ltr to

**Shaukat Khanum**

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# ماہنامہ شیف Special

Vol-6 Issue-X January 2015

## چوکنا پتہ!

شمسی سال 2015ء کا آغاز ہو چکا ہے۔ نئے سال کی آمد پر عموماً ہم اپنی گزشتہ زندگی کا تجزیہ کرتے اور آنے والے سال کے لیے لائحہ عمل تیار کرتے ہیں۔ اپنی اس پلاننگ میں دوسروں کے لیے بھی جگہ رکھیں۔ جس قدر ہو سکے اپنے قرب و جوار میں لوگوں کی زندگیوں میں آسانی پیدا کریں۔ اس ضمن میں اشفاق احمد ایک واقعہ بیان کرتے ہیں کہ "میرے ماموں کا اپنا ایک فلسفہ تھا۔ وہ اکثر مجھے کہا کرتے تھے کہ لوگوں کو اپنے سے اچھا صلہ لے لینے دو۔ انھیں تمہیں شگ لے لینے دو۔ اگر تم ان سے جھگڑا نہیں کرو گے، مباحثہ نہیں کرو گے تو وہ صلہ جو ہو جائیں گے۔ ہتھیار چھینک دیں گے۔ اچھے اور شریف بن جائیں گے۔ ہر انسان اچھا انسان بننا چاہتا ہے لیکن اسے موقع نہیں ملتا۔ کم از کم تم انہیں اچھا ہونے کا موقع ضرور فراہم کر دو۔" اس طرز زندگی کو اپنالیا جائے تو زندگی سہل اور مشکلات آجی رہ جائیں۔

اس ماہ جشن عید میلاد النبی ﷺ کی مناسبتاً ہمیں عقیدت اور احترام سے منایا جائے گا۔ ربیع الاول کے آغاز سے ہی گلی، محلے، بازاروں میں چراغاں کیا جاتا ہے۔ عشق نبی ﷺ سے سرشار امتی میلاد اور قرآن خوانی کی سعادت حاصل کرنے میں لگن رہتے ہیں۔ اس حوالے سے خصوصی مضامین بھی پیش خدمت ہیں۔

نئے سال کی آمد پر کچھ نیا ثرائی کرنے کو ہی چاہتا ہے۔ جیسے نیا لباس پہنا جائے یا پھر کچھ نیا اور اسپیشل کھانا پکا یا جائے۔ تو دیکھ کر کس بات کی ہے۔ اپنا شیف اسپیشل میگزین کھولیں اور اپنے پسندیدہ شیفز کی مزے دار اور تازہ ریسپورٹرائی کریں۔ گھر کی حواث سے لے کر آپ کی شخصیت کی گرومنٹ، منت سے فیشن ٹریینڈز اور فٹنس کی ترائیکب ماہرین کی رہنمائی میں تجویز کی گئی ہیں تاکہ نئے سال کا آغاز نئے پن کے ساتھ اور خوش گوار انداز میں ہو۔ آپ کے بچوں میں کون سی صلاحیت یا ذہانت زیادہ پائی جاتی ہے اور اس کی تشخیص کے ذریعے آپ کیسے انہیں بہتر مستقبل کے لیے گائیڈ کر سکتی ہیں، یہ جاننے کے لیے بچوں کی ذہانت پر رہنما مضمون آپ کا معاون رہے گا۔

Exclusive Interview میں اس مرتبہ ماڈل، ہوسٹ اور ایکٹریس نازیہ علی سے کی گئی گفتگو آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گی۔ اس بار سانحہ پشاور کے انیسویں میں نئے سال کی تقریبات منسوخ رہیں۔ ملکی و بین الاقوامی سطح پر اس سانحہ کی بے پروا خدمت کی گئی۔ قارئین سے گزارش ہے کہ اس سانحہ کے شہداء، ان کے ورثہ اور ملک و ملت کی سلامتی کے لیے دعا گو رہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک کو تابدار قائم و دائم رکھے آمین!

## عطیہ عباس

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین "شیف اسپیشل" کو نکال اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کر چکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جعلی سائز "شیف اسپیشل" سے ملنے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لارہے ہیں۔ ہمارا آپ سے التماس ہے کہ اپنے ہاؤس ہولڈ اسٹال سے صرف اور صرف "شیف اسپیشل" خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہاؤس ہولڈ اسٹال "شیف اسپیشل" کی بجائے اس سے ملنے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز  
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز  
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز  
ایڈیٹر : فواز نیاز  
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز  
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس  
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر  
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی  
کمپوزر : انیلا اظہر  
پروڈکشن انچارج : شاہدہ شفیق

پریسنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور  
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد پٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129  
عروج نفیس، جاوید اقبال

کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122  
نبیل نیاز

ناشر : 89-ڈن پور روڈ، جی. او. آر، نزد جیل روڈ لاہور  
میگزین آفس : 89-ڈن پور روڈ، جی. او. آر، نزد جیل روڈ لاہور  
+92-42-37420263-65

کراچی آفس : 31-سی میٹرائٹن فلور ایم۔ 3۔ اے۔ 22  
ایسٹ سٹریٹ فیز آڈیفنس کراچی۔  
021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104,  
AI Barsha I UAE.  
Tel: +971 4-4475 920

LifeStyle PUBLISHING

## ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : آرڈو بازار : 042-37220879  
سلطان نیوز ایجنسی : 0300-4009578  
کراچی : آرڈو بازار : 021-32765086  
گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755  
0300-2680248  
راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی : 051-5774682  
0333-5205014  
پشاور : زرباغ خان نیوز ایجنسی : 091-2213525  
حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 022-2780128  
0322-3481676  
گجرات : خالد بک اسٹال : 0333-8421027  
053-3521020  
کوئٹہ : انصاری بک اسٹال : 081-2826741



www.jbdpress.com

Chef Special  
chefspecial@jbdpress.com  
Free delivery anywhere in Pakistan  
please contact: info@jbdpress.com

## ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. \_\_\_\_\_ Expiry \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Name (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:  
Circulation Manager  
Chef Special  
B9, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.  
Ph: 042-37420263-65

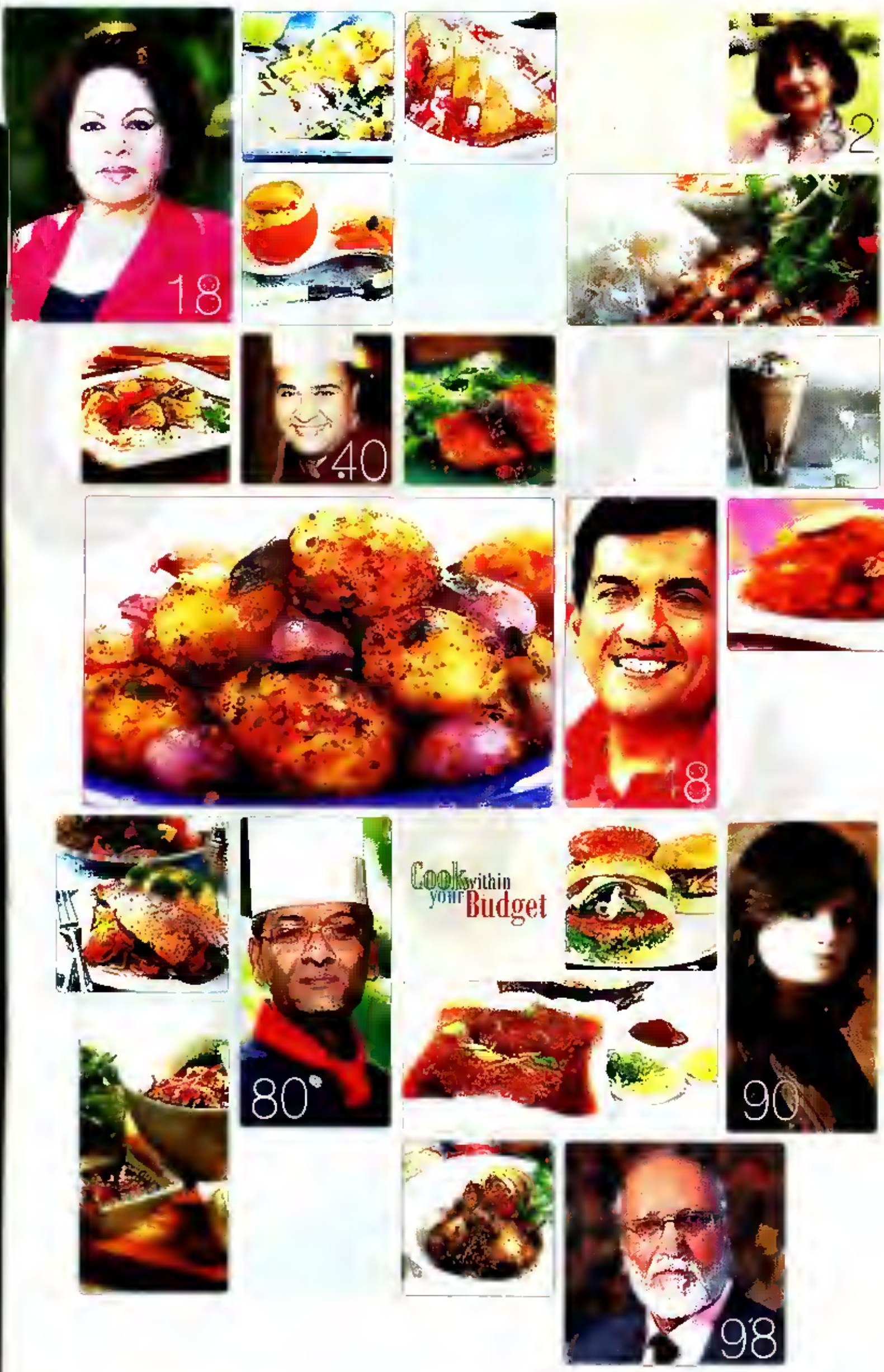
For Bank Transfer:  
Account Title: Chef Special  
Account # 1787-79000826-03  
Habib Bank  
Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan





# فہرست

Vol-6 Issue-X January 2015



اداریہ ..... 8

تختے شہیدوں کے نام! ..... 14

حش عید میلاد النبی ﷺ ..... 16

معاملات رسول ﷺ ..... 54

Seafood ..... 56

Keys to Fitness ..... 58

بچوں کی ذہانت جاتیجیے ..... 62

A bite of China ..... 64

Let there be a New You ..... 66

Colour is your Style ..... 68

Style at Home ..... 70

حکیم آغا کے مفید مشورے ..... 74

”باتوں سے خوشبو آئے“  
نازیگل ..... 104

MONTHLY  
HOROSCOPE

2015ء مارو کارڈز کے حوالے سے ..... 108

برج جدی ..... 111

Fashion  
& Showbiz

فیشن شوٹ ..... 112

Movie Club ..... 118

## Recipes

Cupcakes ..... 26

Low-cal Recipes ..... 76



# دی ہوم ریسیورنٹ

## بریاچی میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹلنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اہال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک ڈبھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور درک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آؤچ تلئیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اہال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد ڈبھی کو ڈھک کر ہلکی آؤچ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں وہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پیلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرم پیش کریں۔

STARCREST

### شاپنگ لسٹ

- ۱00: چکن (آؤچ کے لئے)
- 2: لہسن (کئی ہونے)
- 4: پیاز (کئی ہونے)
- 2: ہری مرچیں
- 2: کھانے کے تیل
- 6: کھانے کے تیل
- 2: کھانے کے تیل
- 2: کھانے کے تیل
- 2: کھانے کے تیل
- 2: کھانے کے تیل
- 1/2: کھانے کے تیل
- 4: کھانے کے تیل

## اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹلنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اہال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور درک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساتھ ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اہال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب آہیں وہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آؤچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گھنے تک پکائیں۔

### شاپنگ لسٹ

- چکن بھیر بڑی کا : 300 گرام
- پیاز کئی ہونے : 01 بڑی
- لہسن پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- دراک پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- دہی : ڈیڑھ کپ
- کوکٹ آئل : 08 کھانے کے چمچ
- ہری مرچ کئی ہونے : 04 عدد
- نمک : 01 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر میکرونی : 01 پیکٹ
- اور بھی کس

## میٹ بال اسپگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپگھٹی کو نمک ملے اٹلنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اہال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیر کے کوٹھے بنالیں۔ ایک فرائی بین میں تیل گرم کر کے کوٹھے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوٹھے فرائی بین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، درک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوٹھے اور مصالحہ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اہلی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اہال آنے تک پکائیں۔

۳۔ بین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آؤچ پر پکائیں۔ اب جو لمبے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

- 300: چکن بھیر بڑی کا
- 1: پیاز کئی ہونے
- 2: کھانے کے تیل
- 2: کھانے کے تیل
- 1: کپ
- 3: کپ

## فحیتا اسپگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپگھٹی کو نمک ملے اٹلنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اہال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں کس کریں اور چھو ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی بین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لمبے کئے ہوئے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی اچھی طرح ملا کر گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

- بھیر بڑی کا گوشت : 300 گرام
- لہسن کئی ہونے : 2 کھانے کے چمچ
- پیاز کئی ہونے (بڑی) : 1 عدد
- دراک کئی ہونے : 2 کھانے کے چمچ
- کوکٹ آئل : 4 کھانے کے چمچ
- دہی : 2 کھانے کے چمچ
- پانی : 3 کپ
- بیک پارلر اسپگھٹی : 1 پیکٹ
- اور بھی کس

## باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹلنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اہال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب درک اور پانی ڈال کر اس کو اہال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آؤچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد جو لمبے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

- بھیر بڑی کا گوشت : 300 گرام
- شملہ مرچ (کئی ہونے) : 1 عدد
- پیاز کئی ہونے (بڑی) : 1 عدد
- دراک کئی ہونے : 2 کھانے کے چمچ
- کوکٹ آئل : 4 کھانے کے چمچ
- پانی : 3 کپ
- کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ
- لہسن کئی ہونے : 1 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر میکرونی : 1 پیکٹ
- اور بھی کس



# تختہ شد دل کے نام!

They went to School and never came back...

اس ضمن میں دشمنانِ وطن کو یہ باور کرانا بھی ضروری ہے کہ پاکستان کے بچوں، بوڑھوں اور نوجوانوں کے جو صلے بلند اور ہمت جواں ہے۔ وطن عزیز کی خاطر کسی بھی طرح کی قربانی سے ہمیں کوئی دریغ نہیں۔ دہشت گردوں کے خلاف پاکستانیوں کو یہ پیغام ہے کہ "Kill them with success and bury them with a smile."

اس دل گیر واقعے کی بھرپور مذمت کرتے ہوئے ہم اللہ تعالیٰ کے حضور دعا گو ہیں کہ ان معصوم بچوں اور دہشت گردی کی زد میں آکر شہید ہوجانے والے تمام افراد کو اللہ تعالیٰ اپنی خصوصی رحمت میں جگہ دے۔ ان کی قربانیاں رایگاں نہ جائیں۔ ظالم اور سفاک دہشت گرد جلد اپنے انجام کو پہنچیں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک سے دہشت گردی اور دیگر ہلک مسائل کا خاتمہ کرے۔ وہ تمام افراد جن کے عزیز، رشتے دار، اولاد یا والدین دہشت گردی کی زد میں آکر شہید ہوئے، اللہ تعالیٰ انہیں صبر و استقامت عطا فرمائے اور انہیں ان کی محرومیوں سے بڑھ کر عطا کرے۔

پاکستان اسلام کے نام پر بنایا گیا۔ خدائے بزرگ و برتر کے حضور یہ دعا ہے کہ اس سرزمین پاک سے شریعتِ عناصر اور فتنہ فساد پیدا کرنے والے عوامل کا جلد از جلد خاتمہ ہو۔ ربِّ ذوالجلال ہمارے معصوم بچوں کی آنکھوں میں چمکتے خوابوں کا حاکم و ناصر ہو۔ (آمین)

سال کا سورج اپنے دامن میں اچھی، بری یادیں گزشتہ اور خوشی، غمی کے کئی لمحات لیے آخر کار غروب ہو گیا۔ اگر 2014ء پر ایک طائرانہ نظر ڈالی جائے تو یہ ایک دل دہلا دینے والے پُر سوز واقعہ پر جاٹھرتی ہے، جس نے پوری قوم کو سوگوار اور اشک بار کر دیا۔ یہ واقعہ 16 دسمبر 2014ء کو پشاور میں آری پبلک سکول میں پیش آیا، جس میں درندہ صفت دہشت گردوں نے ظلم و بربریت کی انتہا کر دی۔

نہ بچے، سکول، کتابیں اور خون۔۔۔ کون جانتا تھا کہ یہ نہلائے ڈھلائے، صاف سترے، سکول جانے والے بچے دہشت گردوں کی درندگی کا شکار بننے والے ہیں۔ بچوں اور اساتذہ کا بے دریغ قتل عام دہشت گردوں کی بے رحمی و سفاکی کا منہ بولنا ثبوت ہے۔ اس کی جس قدر مذمت کی جائے، کم ہے۔ یہ حملہ محض دہشت گردی کا ایک واقعہ نہیں بلکہ ہماری ملکی سالمیت، ترقی و ترویج اور تعلیم و تہذیب کو تباہی کے دہانے پر پہنچانے کے لیے ایک گہرا دار ہے جو دشمنانِ پاکستان اور اسلام نے ہمارے دل پر کیا ہے۔

دہشت گردی کے ناسور کے خاتمے اور اس واقعہ کے خلاف پاک افواج اور حکومتی سطح پر جس طرح ہنگامی بنیادوں پر ایکشن پلان کیا گیا اور جو بھی کاوشیں کی گئیں، وہ خوش آئند ہیں۔ اس موقع پر پورے ملک میں یک جہتی کا اظہار کرتے ہوئے دہشت گردی کے خاتمے کے لیے نہ صرف خصوصی دعائیں کی گئیں بلکہ اس میں اپنا سہ حصہ ڈالنے کا عزم بھی دہرایا گیا۔





# PRIME

BANASPATI

Additional  
Vitamin E



پرائم کا وعدہ  
صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

#### Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

## PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100  
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com





# لوح محفوظ

## حسین علیہ السلام کی زندگی

### دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ



آپ ﷺ کی مہربانی ہے کہ آپ ﷺ اپنے ہر امتی کو رحمت ہی کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ ہماری یہ مجال نہیں کہ اس بارگاہ میں اجازت کے بغیر حاضری دے سکیں۔ یہ آپ ﷺ کی عنایت ہی کے سبب ممکن ہے۔ اگر ہم نوافل پڑھ کر اس کا ثواب آپ ﷺ کی روح مبارک کو پہنچانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ہمیں یوں عرض کرنا ہوگا کہ ”یا اللہ! میں نے یہ جو تیرے نام کے نوافل پڑھے، یہ تیرے اور تیرے پیارے محبوب ﷺ کے حضور بطور نذرانہ پیش کیے تو انھیں اپنی بارگاہ میں قبول فرمائے۔“

میں اخذ کر لیا گیا ہے۔ آپ خواہ کوئی بھی درود پڑھ لیں..... اس میں کوئی حرج نہیں۔ اصل بات جذبے اور محبت کی ہے۔ آپ بے وضو بھی درود پاک پڑھ سکتے ہیں لیکن ادب کا تقاضا یہ ہے کہ درود پاک با وضو ہو کر پڑھا جائے کیوں کہ آپ ﷺ کے سلسلے میں ادب پہلی شرط ہے۔

س: کیا ”درود“ عربی زبان کا لفظ ہے؟ کیا صرف درود ابراہیمی کی صورت ہی آپ ﷺ پر درود بھیجا جاسکتا ہے یا پھر ہم کوئی سا بھی درود پاک پڑھ سکتے ہیں؟ کیا درود پاک بے وضو بھی پڑھا جاسکتا ہے؟

س: اہل فکر کون سا درود پڑھتے ہیں؟  
ج: تقریباً سبھی اہل فکر یہ درود پڑھتے ہیں۔

ج: ”درود“ عربی زبان کا لفظ نہیں ہے۔ یہ فارسی زبان سے اخذ کیا گیا ہے۔ فارس کے آتش پرست عبادت کے ایک خاص طریقے کو درود کہتے تھے۔ یہ لفظ وہاں سے فارسی ادب کا حصہ بنا۔ اس لیے اگر کسی عربی کے سامنے لفظ ”درود“ استعمال کیا جائے تو وہ اس کا مفہوم سمجھ نہیں پاتا۔

اللہم صل علی سیدنا و مولانا محمد و علی آل سیدنا و مولانا محمد و بارک و سلم علیہ

### آپ خواہ کوئی بھی درود پڑھ لیں..... اس میں کوئی حرج نہیں۔ اصل بات جذبے اور محبت کی ہے

س: آپ ﷺ سب سے آخر میں کیوں تشریف لائے؟  
ج: سب سے پہلے اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کی روح تخلیق فرمائی لیکن سب سے پہلے جو پیغمبر دنیا میں بھیجے وہ حضرت آدم علیہ السلام ہیں۔ پھر مختلف پیغمبر اللہ کا پیغام لے کر دنیا میں آتے رہے۔ حتیٰ کہ تمام انبیاء کے آخر میں آپ ﷺ اللہ تعالیٰ کے اس آثری پیغام کے ساتھ تشریف لائے، جس سے دین مکمل ہو گیا۔ اللہ تعالیٰ کا حتمی پیغام لانے والے پیغمبر ﷺ سب سے آخر میں تشریف لائے لیکن امام الانبیاء کبلائے۔ یہ وہ مقام تھا جہاں انسان کو اللہ تعالیٰ کا پیغام سمجھنے کے لیے سب سے زیادہ ذہانت چاہیے تھی۔ پیغام کا یہ پیچیدہ حصہ اللہ تعالیٰ نے سب سے آخر میں بھیجا کیوں کہ اب انسان اس کے لیے تیار ہو چکا تھا۔

س: کیا ”درود“ بھی درود ہے؟  
ج: یہ درود پاک کی Abbreviated form ہے۔ اس سے مقصد تو پورا ہوجاتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ مکمل درود پاک پڑھا جائے۔

لوگ آپ ﷺ پر درود بھیجتے ہیں..... درود بھیجنے کا ایک طریقہ تو وہ ہے جو ہم دوران نماز اپناتے ہیں۔ حضرت جبرائیل علیہ السلام نے خانہ کعبہ کے قریب آپ ﷺ کو نماز پڑھوائی تھی..... اور یہ واقعہ دوبار پیش آیا۔ اس طرح نماز میں درود ابراہیمی کی صورت سلام بھیجنے کا طریقہ موجود ہے۔

س: نوبت کے نتیجے میں جو تعلیم پھیلی اور آپ ﷺ نے جو وحی ہم تک پہنچائی، وہی نوبت ہے۔

دوسرا طریقہ وہ ہے جو آئمہ کرام، علماء اور اہل فکر نے Develop کیا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ آری آفیسرز میں آپس میں جو سیلوٹ کیا جاتا ہے اس کی بیک گراؤنڈ یہ ہے کہ سیلوٹ کرنے والا یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ میرا ہاتھ خالی ہے اور میرے پاس آپ کے لیے دوستی ہے۔ بری فوج کے افسر کا سیلوٹ کرنے کا انداز قدرے مختلف ہوتا ہے جب کہ بحری فوج کا افسر ذرا مختلف انداز میں سیلوٹ کرتا ہے۔ پیغام سب کا سلامتی اور خیر کا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے امام الانبیاء ﷺ کو سب انبیاء کے آخر میں اپنے پیغام کا سب سے زیادہ پیچیدہ حصہ دے کر معبود فرمایا۔ اتنی لیے ہم کہتے ہیں کہ آپ ﷺ امام الانبیاء ﷺ ہیں۔

س: درود و ابراہیمی میں آپ ﷺ، آپ ﷺ کی آل اور حضرت ابراہیم علیہ السلام کی آل پر جن برکتوں کا ذکر ہے، اس سے کیا مراد ہے؟  
ج: رب تعالیٰ خود کوئی کام نہیں کرتا۔ وہ کام کرنے کا سوچتا ہے اور وہ کام ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی صرف ایک ہی صروفیت ہے اور وہ یہ کہ وہ اپنے محبوب ﷺ پر درود بھیجتا ہے۔

یہی معاملہ درود و سلام کا ہے جو ہم آپ ﷺ پر بھیجتے ہیں۔

س: درود پاک پڑھنے کے بنیادی آداب کیا ہیں؟  
ج: با وضو ہو کر درود پاک پڑھیں۔  
کسی ایسی جگہ پر درود شریف نہ پڑھیں جہاں ظاہری گندگی پھیلی ہو یا بدبو ہو۔  
دو زانو ہو کر پڑھیں تو زیادہ بہتر ہے لیکن چلتے پھرتے ہوئے بھی پڑھ سکتے ہیں۔ درود پاک پڑھنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ انسان میں پاکیزگی آجاتی ہے۔

ہم نوافل پڑھتے ہیں تو بہت عاجزی سے کہتے ہیں کہ یا اللہ! ان نوافل کا ثواب ہم نے آپ ﷺ کی روح کو بخشا۔ یاد رکھیے کہ آپ ﷺ کا مقام اتنا بلند ہے کہ ہماری تو یہ حیثیت ہی نہیں کہ ہم آپ ﷺ کو کوئی چیز یا ثواب بخش سکیں۔ سروسٹ جو ہم کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں کوئی چیز بطور نذرانہ پیش کر دیں۔ وہ بھی اگر اجازت ہو جائے تو۔ وہ بارگاہ اتنی بلند ہے کہ وہاں تک ہماری رسائی ممکن ہی نہیں۔ یہ تو سراسر

درود و سلام کو مختلف انداز





**NOVA**<sup>®</sup>  
GLASSWARE

HAPPY  
*New Year*



**NEW**  
arrival

**NOVA** ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.

Brands  
of the year  
Award  
2013  
TALK ABOUT CHAMPIONS



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





شیف کوکب

## فرائیڈ فش سینڈویچ

### اجزاء

2 عدد (کنارے کاٹ لیں)	DAWN بریڈ سلاٹس
4-5 عدد	فش سلاٹس
1 عدد	انڈا
3-4 عدد	ٹماٹر (سلاٹس)
1/2 کپ	بیسن
1 چائے کاجی	بھسن پیسٹ
1/2 چائے کاجی	زیرہ پاؤڈر
1 کھانے کاجی	کھن
4 کھانے کاجی	کچپ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	سرخ مرچ پاؤڈر
فرائنگ کے لیے	آئل
حسب ضرورت	سلاڈیٹا
گارنشنگ کے لیے	بلیک اولیوز

### ترکیب

- DAWN بریڈ سلاٹس پر بھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- فش پر بھسن پیسٹ لگا کر ڈھولیں۔
- بیسن میں نمک، انڈا، سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر بیٹر تیار کر لیں۔
- فش کو بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- ایک DAWN سلاٹس پر کچپ لگا کر اوپر پرش سلاٹس رکھیں، پھر سلاڈیٹا رکھ کر ٹماٹر کے سلاٹس رکھیں۔
- مزید فش سلاٹس رکھ کر کچپ ڈالیں اور دوسرا DAWN سلاٹس رکھ کر کاٹ لیں۔
- اولیوز سے سجا کر فریج فرائز کے ساتھ سرو کریں۔



Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron strength



dawnbread Like us on www.dawnbread.com





# Chaltery Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

Packed with  
**Proteins**



Full of  
**Vitamins**



Enriched with  
**Calcium**



40-50%

**Iron**  
strength



**Vitamin**  
Enriched Bread

Packed with **Proteins** Full of **Vitamins**  
Enriched with **Calcium** Iron **Strength**

www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread Like us on



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

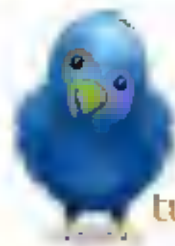
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Special  
کوکب



## کرپسی سموسا چاٹ

### اجزاء

4 عدد :	سموسے
1 عدد (چوڑا) :	ٹماٹر
1 عدد (چوڑا) :	پیاز
¼ پاؤ (چوڑا) :	ہندگوہی
2-3 عدد (چوڑا) :	ہری مرچ
1 کپ :	دہی
1 کھانے کاجج :	پودینہ (چوڑا)
1 کھانے کاجج :	ہرا دھنیا (چوڑا)
4 کھانے کاجج :	مٹھی چینی
فرانگ کے لیے :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک

### ترکیب

- دہی میں پودینہ، ہری مرچ اور نمک شامل کر کے بلینڈ کریں۔
- گرم آئل میں سموسے فراٹی کر لیں۔
- سموسوں کے اوپر دہی پھیلا کر ٹماٹر، پیاز، ہرا دھنیا اور ہندگوہی ڈالیں۔
- آخر میں مٹھی چینی ڈال کر سرو کریں۔







Bigger in size - Better in taste



 /dawnfoods  @dawnfoodspk  
[www.dawnfrozenfoods.com](http://www.dawnfrozenfoods.com)





Special  
کوکب



## پارٹی پیج

### اجزاء

1 کپ :	اورنج جوس
1 کپ :	پائن اپیل جوس
1 کپ :	سوفٹ ڈائنٹ ڈرنک
1/2 کپ :	پانی
1 کھانے کا چمچ :	لیمون کارس
حسب ضرورت :	شٹی برف
گارنشنگ کے لیے :	اورنج سلائس

## گرلڈ فیش اورنج پائن اپیل سالسہ

### اجزاء

سالسہ کے لیے

1 کپ :	پائن اپیل کیوبز
1 کپ :	اورنج (چھیل کر کاٹ لیں)
1 کھانے کا چمچ :	ہیرا صفیا (چوڑے)
1 کھانے کا چمچ :	لیمون کارس
1 عدد (چوڑے) :	ہری مرچ
1/2 عدد (چوڑے) :	پیاز
2 چمچ :	نمک

### فیش کے لیے

3-4 عدد :	فیش (سلائس)
1 چائے کا چمچ :	لہسن پاؤڈر
1 چائے کا چمچ :	نمک
1 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ :	تھام لیوز (حک)
2 کھانے کے چمچ :	اولیو آئل

### ترکیب

- سالسہ کے تمام اجزاء یکس کر لیں۔
- فیش پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن پاؤڈر اور تھام لیوز لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھیں۔
- اب آئل سے برش کر کے گرل کر لیں۔ اس دوران سائیز تبدیل کرتے رہیں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار گرلڈ فیش رکھیں اور سائیز پر سالسہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔



### ترکیب

- برف کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اورنج سلائس سے سجا کر سرو کریں۔

NOVA  
GLASSWARE









# اورنج بنانا سمودی

## اجزاء

اورنج	: 2-3 عدد
کیلا	: 2-3 عدد
دودھ	: 2 کپ
چینی پاؤڈر	: ½ کپ
کریم	: 2 کھانے کچھ
دارچینی پاؤڈر	: 1 چمچی
گارنشنگ کے لیے	
اورنج زیسٹ	: 1 چائے کاج



کوکب



# اورنج سو فلی

## اجزاء

سگترے	: 4 عدد
کریم	: 1 کپ
اورنج جوس	: ½ کپ
کیسٹ شوگر	: ½ کپ
انڈا	: 2 عدد (سفیدی، زردی الگ کر لیں)
آنا	: 1 کھانے کاج
اورنج مارمالینڈ	: 1 کھانے کاج

## ترکیب

- اوون کو 180° پر گرم کر لیں۔
- سگتروں کو اوپر سے کاٹیں اور اندر سے گودا نکال لیں۔
- خالی سگترے بیکنگ نرے میں رکھیں۔
- سگتروں کے گودے میں کریم کس کر لیں۔
- انڈے کی زردی میں آدھی شوگر اور آٹا ملائی آٹھ پرکس ہو جانے تک پکائیں۔
- اب اس میں اورنج جوس اور کریم کا کچھ بھی شامل کر دیں۔
- گاڑھا اور سبکیا ہو جانے تو مارمالینڈ کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- انڈے کی سفیدی پھیلتے کراس میں بقیہ شوگر کس کر لیں۔
- اب اسے سگتروں کے آمیزے میں فولڈ کر لیں۔
- یہ کچھ سگتروں میں بھر کر 25-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرہ کر لیں۔



Free Delivery Available NOW

**Chef KOKAB'S**  
All-Time Favourite Recipes

## ترکیب

- اورنج چھیل کر پھانکیں کاٹ لیں۔
- کیلے چھیل کر تین تین ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- اورنج اور کیلے اکٹھے بلینڈ کریں۔
- اب دارچینی پاؤڈر، کریم، دودھ اور چینی ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں۔
- مکمل طور پر کس نہ کریں بلکہ گاڑھا کچھ تیار کر لیں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اورنج زیسٹ سے سجا کر پیش کریں۔

**NOVA®**  
GLASSWARE





# اورنج گلیز ڈکٹس کیکیٹس



## اجزاء

اورنج ڈیسٹ (ہیپڈ) : 1 کپ	دارچینی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
کھن : ½ کپ	نمک : ¼ چائے کا چمچ
شوگر پاؤڈر : ½ کپ	اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
براؤن شوگر : ¼ کپ	دودھ : 3 کھانے کے چمچ
میدہ : 2 کپ	اورنج گلیز کے لیے
انڈا : 2 عدد (ہینٹ لیں)	چینی پاؤڈر : 1 کپ
دہی : ½ کپ	کھن : ½ کپ
وینلا ایکسٹریکٹ : 2 چائے کے چمچ	اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
بیکنگ سوڈا : 1 چائے کا چمچ	فروزن کریں بیری : ½ کپ (گھونٹ کے لیے)
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	اورنج ڈیسٹ : گارنشنگ کے لیے

## ترکیب

- اون کو 425°F پر گرم کریں۔
- مشر کو فوائل پیپر سے لائن کر لیں۔
- کیکیٹ کے تمام اجزاء الیکٹریک مکسر میں درمیان میں سپینڈر پیکس کریں۔
- اب تیار بیٹر مشر میں ڈال کر 18-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- گلیز کے تمام اجزاء بھی الیکٹریک مکسر میں کس کریں۔
- پھر پائپنگ بیگ کی مدد سے کپ کیکیٹس پر ڈالیں۔
- بیری اور اورنج ڈیسٹ سے گارنشنگ کر کے سرد کریں۔





# چاکلیٹ کیرمیل کیکیس

## اجزاء

چاکلیٹ (کرسٹی ہوئی) : 1 کپ	کیرمیل کے لیے
کھن : 1/2 کپ	پانی : 1 کپ
شوگر پاؤڈر : 1/2 کپ	براؤن شوگر : 1/2 کپ
براؤن شوگر : 2 کپ	شہد : 1 کھانے کا چمچ
میدہ : 2 کپ	

انڈا : 2 عدد (چھینٹ لیں)

دہی : 1/2 کپ

بیکنگ سوڈا : 1 چائے کا چمچ

وینیل ایکسٹریکٹ : 2 چائے کے چمچ

دارچین پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

نمک : 1/4 چائے کا چمچ

کوکو پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ

اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ

دودھ : 3 کھانے کے چمچ

## فروستنگ کے لیے

چینی پاؤڈر : 1 کپ

کھن : 1 کپ

اورنج زیسٹ : 1 کپ

اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ



## ترکیب

- اودن کو 425°F پر گرم کر لیں۔
- مفر کو نوائل پیپر سے لائن کریں۔
- کیکی کے تمام اجزاء الیکٹریک مکسر میں اچھی طرح درمیان پیسڈ پرکس کریں۔
- تیار میٹر مفر میں ڈال کر 25-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- فروستنگ کے تمام اجزاء بھی الیکٹریک مکسر میں کس کریں۔
- اب کپ کیکیس پہنچائیں۔
- کیرمیل کے اجزاء ہلکی آٹھ پر پکاتے ہوئے سیرپ تیار کریں۔
- پھر تیار کپ کیکیس پر ڈال کر سرد کریں۔



CUP CAKES

# چوکو کیکیس

## اجزاء

پانی (یا سو) : 1 کپ

میدہ : 2 کپ

چینی : 2 کپ

کھن : 1/2 کپ

بٹر بلک : 1/2 کپ

کوکو پاؤڈر : 1/4 کپ

وینیل ٹیبل آئل : 1/4 کپ

بیکنگ سوڈا : 1 چائے کا چمچ

نمک : 1 چائے کا چمچ

وینیل ایکسٹریکٹ : 2 چائے کے چمچ

انڈا : 2 عدد (چھینٹ لیں)

## چاکلیٹ بٹر کریم فروستنگ

کھن : 1/2 کپ (کھلائیں)

کوکو پاؤڈر : 1/2 کپ

شوگر پاؤڈر : 3 کپ

دودھ : 3-4 کھانے کے چمچ

وینیل ایکسٹریکٹ : 1 چائے کا چمچ

## ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- مفر کو نوائل پیپر سے لائن کریں۔
- ایک باؤل میں میدہ، نمک، چینی، کوکو اور بیکنگ سوڈا کس کریں۔
- اب اس میں کھن، آئل، بٹر بلک، انڈا اور وینیل ایکسٹریکٹ شامل کر کے الیکٹریک مکسر میں بیٹ کریں۔
- پانی شامل کر کے مزید بیٹ کریں۔
- اب یہ میٹر مفر میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اودن میں 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر پانچ منٹ کے لیے دائرہ ریک پر رکھیں۔ پھر نکال لیں۔
- فروستنگ کے لیے کھن اور کوکو پاؤڈر کو الیکٹریک مکسر میں کس کریں۔
- شوگر، دودھ اور وینیل ایکسٹریکٹ شامل کر کے درمیان پیسڈ پر مزید کس کریں۔
- اب پائینگ بیگ میں ڈال کر کپ کیکیس کی ٹائپنگ کریں۔
- فریش سرد کریں۔





شیف مدھر Special



## کوڈ چاکلیٹ شیک

### اجزاء

1/4 چائے کا چمچ	نمک	12 سکوپ	چاکلیٹ آئس کریم
1/2 چائے کا چمچ	دارچینی پاؤڈر	1/8 کپ	کریم
1 کھانے کا چمچ	چاکلیٹ (تھیلی ہوئی)	1/2 کپ	اورنج زیسٹ
2 کھانے کے چمچ	کریم (پھینٹی ہوئی)	1/2 کپ	اورنج جوس
		1/2 کپ	ڈارک چاکلیٹ چپ

### ترکیب

- پن میں دارچینی پاؤڈر، کریم، نمک اور اورنج زیسٹ ہلکی آنج پر 2-3 منٹ پکائیں۔
- پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- بلینڈر میں پھینٹی ہوئی کریم اور پگھلی ہوئی چاکلیٹ کے علاوہ یہ آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر یکجا ہونے تک بلینڈ کریں۔
- سردنگ گلاس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں، پھر تیار شیک ڈال کر 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھینٹی ہوئی کریم اور اورنج زیسٹ سے گارنش کر کے سرو کریں۔



## چکن مورا کو

### اجزاء

1 1/2 پاؤ (باریک ٹکٹس لیس)	بون لیس چکن
1 کپ (آبال لیس)	پاستا
1/4 کپ	پلینٹ (حیض)
سرونگ کے لیے	سیلڈ
شیلو فرنگ کے لیے	آئل

### میری نیشن کے لیے

1 کھانے کا چمچ	اہلی کاپانی
3 کھانے کے چمچ	ٹماٹوسوس
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	نٹنازیرہ
1/2 چائے کا چمچ	دھنیا (ٹماٹو)
حسب ذائقہ	نمک

### ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء چکن پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن کو شیلو فرائی کریں۔
- فرائی کرتے وقت سائڈ بولتے رہیں تاکہ ہر طرف سے پک جائے۔
- پھر گرل پن میں 2-3 منٹ گرل کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار چکن رکھیں۔
- سائڈ پر پاستا اور سیلڈ ڈال کر اوپر پلینٹ چھڑک کر سرو کریں۔









شیف مدھر Special



# شیفر ڈپانی

## اجزاء

### آلوؤں کے لیے

آلو	: 1/2 کلو (ہال میں)	درجہ سٹرٹا سوس	: 1 چائے کاس
کھن	: 1 کھانے کاس	تھام لیوز (چوڑا)	: 1 چائے کاس
نمک	: 1/2 چائے کاس	ٹماٹو پیسٹ	: 2 چائے کاس
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کاس	روز میری لیوز (چوڑا)	: 2 چائے کاس
انڈا (زرعی الگ کر لیں)	: 1 عدد	پیاز (چوڑا)	: 1 کپ
قیمہ کے لیے		چکن برڈھ	: 1 کپ
قیمہ	: 1/2 کلو	کارن (فرزن)	: 1/2 کپ
کیٹولا آئل	: 2 کھانے کاس	مٹر (فرزن)	: 1/2 کپ
میدہ	: 2 کھانے کاس	گاجر	: 2 عدد (پیل کر، ایک کاٹ لیں)
لبسن پیسٹ	: 1 چائے کاس	نمک	: حسب ذائقہ
		گھی کالی مرچ	: حسب ذائقہ

## ترکیب

- آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
- سوس میں کھن گرم کر کے اس میں آلو فرانی کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر اتنا فرانی کریں کہ میٹھ ہونے لگیں۔
- اب انڈے کی سفیدی کس کر کے پکائیں اور پیسٹ سے دباتے جائیں۔
- اوون کو 400°F پر گرم کریں۔
- گوشت کے لیے ڈین میں کیٹولا آئل گرم کریں۔ پھر پیاز اور گاجر میں ڈال کر ساتے کریں۔
- لبسن پیسٹ، قیمہ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- باقی اجزاء ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر پکھن دیں۔
- ایک بیلنگ ڈش (11/7 انچ) میں یہ قیمہ ڈالیں۔
- اوپر آلو کا آمیزہ ڈال دیں۔
- انڈے کی زردی پھیلتے ہوئے پر سے برش کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر وارمریک پر رکھ کر تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔
- کاٹ کر فریش سرو کریں۔

ڈپانی پتلے اور بڑے آلوؤں سے بنی ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین ہوتے ہیں۔ اسے پکایا جاسکتا ہے۔







شیف مدھر Special



## کیرمیل بیف

### اجزاء

بیف	: 1/2 کلو	دھنیا (تازہ)	: 1 چائے کاجی
اورک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کاجی	گٹی سرخ مرچ	: 1/2 چائے کاجی
لیموں کارس	: 1 کھانے کاجی	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کاجی
فٹن سوس	: 1 کھانے کاجی	نمائو پیوری	: 1/4 کپ
سویا سوس	: 1 کھانے کاجی	پیاز	: 2 عدد (برہ)
نمائو سوس	: 1 کھانے کاجی	نمک	: حسب ذائقہ
شہد	: 1 کھانے کاجی	آئل	: فرانگ کے لیے
(ریہ) (تازہ)	: 1 چائے کاجی		

### ترکیب

- بیف پر نمک، لیموں کارس اور گٹی سرخ مرچ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر اورک لہسن پیسٹ اور نمائو پیوری ڈال کر آئل اوپر آجانے تک پکائیں۔
- اب بیف ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- تھوڑا پانی ڈال کر بیف گل جانے تک پکائیں۔
- باقی تمام اجزاء کس کر کے بیف میں ڈالیں اور ملگلی آج 4-5 منٹ پکنے دیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔



## آلمنڈ بنانا پڈنگ

### اجزاء

دودھ	: 1 کپ	ونیل ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کاجی
آلمنڈ بلک	: 1 کپ	انڈا	: 1 عدد
چینی	: 1/8 کپ	کیلا	: 2 عدد
بادام (تازہ)	: 1/4 کپ (تازہ)	کر بیکرز	: 6 عدد (تازہ)
کوکو پاؤڈر	: 1 کھانے کاجی	نمک	: 1 چمکی
کارن اسٹارچ	: 3 کھانے کے چم		

### ترکیب

- پین میں دودھ اور آلمنڈ بلک اکٹھے اُبال کر چولھے سے اتار لیں۔
- کارن اسٹارچ، نمک، چینی اور انڈا اکٹھے پھینٹیں۔ اب اس میں آدھا گرم دودھ شامل کر کے اچھی طرح کس کریں۔
- ہلکی آج پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ بقیہ دودھ بھی شامل کر دیں۔
- گاڑھا ہو جانے اور پھولنے لگے تو وونیل ایکسٹریکٹ شامل کر دیں۔
- اب چولھے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- کیلے چھیل کر سلاٹسز میں کاٹ لیں۔
- سرونگ گلاس میں کیلے کے کچھ سلاٹسز رکھیں۔ اوپر تیار دودھ کے آمیزے کے 2 چمچ ڈالیں۔ پھر کر بیکرز، کوکوپاؤڈر اور بادام ڈالیں۔
- اسی طرح 2-3 تہیں لگائیں۔
- پلاسٹک ریپ سے کور کر کے 3-4 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔







## کلاسیک نوڈلز سوپ

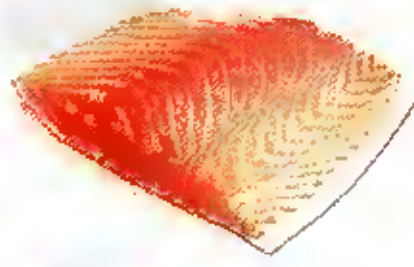
### اجزاء

1 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	مکھن
1/2 چائے کا چمچ	بیسل (ذرائع)
1/2 چائے کا چمچ	اردو گیٹو (ذرائع)
1/2 چائے کا چمچ	تھام (ذرائع)
1 کپ	گاجر (سائٹو)
1/2 کپ	ایک نوڈلز
1/4 کپ	پیاز (ہریڈ)
1/2 لیٹر	چکن برتھ
1/2 لیٹر	دیجی ٹیل برتھ
1/2 پاؤ (پالیں)	بون لیس چکن
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر

## کرسٹی چکن سوپ سوس

### اجزاء

سوس کے لیے	بون لیس چکن غلے : 1 پاؤ
کریم ہیری : 6-7 عدد	بریڈ کرمبز : 1/2 کپ
انار (دائے) : 1/4 کپ	کریمرز (چرڈ) : 1/2 کپ
لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ	دودھ : 1/4 کپ
شوگر پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	آٹا : 1/2 کپ
نمک : 1/8 چائے کا چمچ	انڈا : 1 عدد
کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ	آئل : فرائنگ کے لیے
ادیو آئل : 2 کھانے کے چمچ	میرینیشن کے لیے
	نمک : حسب ذائقہ
	باربی کیو مصالحہ : 2 چائے کے چمچ
	لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ



### ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں لہسن پیسٹ سائے کریں۔
- اب پیاز ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
- چکن، گاجر، اردو گیٹو، تھام، بیسل، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- اب دونوں برتھ ڈال کر ابا لیں۔
- پھر نوڈلز اور چکن ڈال کر تقریباً 20 منٹ تک پکنے دیں۔
- تیار ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرد کریں۔

### ترکیب

- سوس کے لیے آئل گرم کریں اور تمام اجزاء ہلکے سے پکائیں۔
- چمچ کی مدد سے میشن کرنے جائیں۔
- چکن غلے کو بکن ہیمز کی مدد سے چھینا کر لیں۔
- اب میرینیشن کے اجزاء ہلکا کر آدھے گھنٹے تک رکھیں۔
- انڈے میں دودھ شامل کر کے اچھی طرح پھیلت لیں۔
- آٹا، بریڈ کرمبز اور کریمرز کا چوراکس کر لیں۔
- چکن کو پہلے انڈے کے آمیزے میں ڈپ کریں۔ پھر کرمبز کے آمیزے میں رول کریں۔ یہ عمل دو بار دہرائیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈپ فرائی کر لیں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر اوپر سوس ڈال کر سرد کریں۔









Special  
شیف عدیل



## تندوری فیش اسکیمورز

### اجزاء

1 کلو (چھلے)	بون لیس فیش (سائس)
1/2 کپ	مکھن
1 کپ	پیاز (سوتے کیوز)
1 عدد (سوتے کیوز)	شملہ مرچ
1 عدد (سوتے کیوز)	ٹماٹر
4-5 عدد (ہالی میں بھگو دیں)	ڈون اسکیمورز
حسب ضرورت (کارنگ کے لیے)	ہر ادھنیا

### میری نیشن کے لیے

1 کپ	دہی
1/2 کپ	اورنج جوس
2 کھانے کے چمچ	تندوری مصالحہ
1 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	ادھنیا (ٹماٹر)
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	گٹی کالی مرچ

### ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دہی میں کس کر لیں۔
- اب مچھلی پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر ڈون اسکیمورز میں باری باری مچھلی کے سلائز اور سبز یاں پرودیں۔
- مکھن سے اچھی طرح برش کریں اور تیز گرم گرل میں 5-7 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- گرلنگ کے دوران برش کی مدد سے مصالحہ اور لگاتے رہیں۔
- تیار ہونے پر ہرے ادھنیے سے سجا کر پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔



مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔  
مچھلیوں کی بیشتر اقسام زود ہضم ہوتی ہیں۔





Scanned by Sumaira Nadeem



# Biryani Masala

Enjoy the Original Delicacy!



A.R. FOODS (PVT) LTD.  
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.  
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117  
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

 /Phool.pk

 SHOP ONLINE  
<http://arfoods.com.pk>

**FOR RECIPES**  
Type <Phool>  
send SMS to **8227**







# کریمی چکن و بیسی ٹیبلرز

Special  
شیف عدیل



## اجزاء

1 کلو (پارہ لپٹا)	: بھانگو
1 کلو (پارہ لپٹا)	: اعداد (پارہ لپٹا)
1 کلو (پارہ لپٹا)	: چند عدد (پارہ لپٹا)
1 کلو (پارہ لپٹا)	: روٹی
1 کلو (پارہ لپٹا)	: نمک
1 کلو (پارہ لپٹا)	: کالی مرچ پاؤڈر
1 کلو (پارہ لپٹا)	: اورک بسن پیسٹ
1 کلو (پارہ لپٹا)	: زیرہ پاؤڈر
1 کلو (پارہ لپٹا)	: گرم مصالحی پاؤڈر
1 کلو (پارہ لپٹا)	: پنکھ
1 کلو (پارہ لپٹا)	: پیاز
1 کلو (پارہ لپٹا)	: چاول (آب دہے)
1 کلو (پارہ لپٹا)	: براؤنیا پنے

## ترکیب

- آٹلی گرم کر کے اورک بسن پیسٹ فرانی کریں۔
- بھر پیاز ڈال کر باک براؤن کریں۔
- اب چکن، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور گرم مصالحی پاؤڈر ڈال کر چکن گل جانے تک بھجائیں۔
- کریم اور روٹی اچھی طرح پھینٹ کر چکن میں ڈال دیں۔
- اب ٹماٹر اور پھلیوں بھی شامل کر کے 2-3 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- برے دھنپے سے سجا کر آٹے سے بونے چاہوں کے ساتھ مرآ کریں۔

ٹماٹر وٹامن اے، سی اور فولک ایسڈ کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں موجود پوٹاشیم دل کے امراض کی روک تھام کے لیے مفید ہے۔





# گولاکباب مٹاوسول

## اجزاء

1 کلو :	بیف (تبر)
1 پیکٹ (اہل نم):	نوڈلز
فرائنگ کے لیے :	آئل
1 کپ :	ٹماٹو پیوری

## مکسنگ کے لیے

1 کھانے کاچ :	ہری مرچ (چوڑی)
1 کھانے کاچ :	سرکہ
1 کھانے کاچ :	تل
2 کھانے کے چم :	خشخاش
1/2 کھانے کاچ :	مٹنا زیرہ
1/2 کھانے کاچ :	مٹنا دھنیا
1/2 چائے کاچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1 1/2 چائے کاچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 کپ :	ہرا دھنیا (چوڑی)
حسب ذائقہ :	نمک



Special  
شیف عدیل

## ترکیب

- بیف میں مکسنگ کے تمام اجزاء شامل کر کے گول کباب بنا لیں اور ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- سرورنگ پلیٹ میں نوڈلز ڈال کر اوپر ٹماٹو پیوری ڈالیں۔
- اب فرائید کباب رکھ کر پیش کریں۔



# ونگریٹ سیلڈ

## اجزاء

### سلاد کے لیے

برقی پیاز (مضبوط)	2 عدد (باریک کٹ لیں)
سگترہ	2 عدد (چونگیں)
فینیل بلب	3 عدد (باریک کٹ لیں)
ڈرائی ٹس (روشن)	1 کھانے کاچ
پارسلے (باریک کٹ لیں)	1 کھانے کاچ
نمک	1/4 چائے کاچ
نئی کالی مرچ	حسب ذائقہ

### ونگریٹ کے لیے

1/2 کپ :	اورنج جوس
2 کھانے کے چم :	سرکہ
1 چائے کاچ :	مسٹر ڈپاؤڈر
1/2 چائے کاچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 کپ :	اولیو آئل

## ترکیب

- ونگریٹ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سلاد کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کریں۔
- اب اس میں ونگریٹ شامل کر دیں۔
- مکس کر کے فریش سرور کریں۔







شیف سنجیو Special



## چترانہ

### اجزاء

1 1/2 کپ (بھولیں) ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
3 کھانے کے چمچ	: 3 کھانے کے چمچ
2 کھانے کے چمچ	: 2 کھانے کے چمچ
2 کھانے کے چمچ	: 2 کھانے کے چمچ
1 چائے کا چمچ	: 1 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ	: 1 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ	: 1 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ	: 1 چائے کا چمچ

## بادامی ٹنگری

### اجزاء

MENU چکن لیگ پیس : 4 عدد

### سوس کے لیے

### پہلی میری نیشن کے لیے



کھن (بھولیں) : 3 کھانے کے چمچ

1 چائے کا چمچ

سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

خشک میتھی : 2 چائے کے چمچ

لیموں کا رس : 2-3 کھانے کے چمچ

### گارنشنگ کے لیے

### دوسری میری نیشن کے لیے

لیمن سلائس : 4 عدد

1/2 کپ

اونین رنگز : حسب ضرورت

2 کھانے کے چمچ

2 کھانے کے چمچ

2 چائے کے چمچ

2 کھانے کے چمچ

2 کھانے کے چمچ

2 کھانے کے چمچ

### ترکیب

- لیگ پیس پر ہلکے کٹ لگائیں۔
- پہلی میری نیشن کے اجزاء کس کر کے چکن پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- دوسری میری نیشن کے تمام اجزاء کس کر لیں۔ اب چکن کو اس میں 2-3 گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں۔ اب میری نیٹ کیا ہوا چکن 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- سوس کے اجزاء کس کر کے لیگ پیس پر برش کی مدد سے لگائیں۔
- پھر واٹر ریک پر رکھ کر مزید 15 منٹ بیک کریں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر اونین رنگز اور لیمن سلائس کے ساتھ پیش کریں۔

### ترکیب

- چادلوں میں نمک اور حسب ضرورت پانی ڈال کر ایک کئی رکھ کر اُبال لیں۔
- آئل گرم کر کے رائی دانہ کڑا کر اکیں پھر پیٹنگ، کری پیٹے، اورک پیسٹ، ہری مرچ، سرخ مرچ، کاجو، مٹھی اردو، دال چنا اور ہلدی شامل کر کے ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
- اب اس میں ہرا دھنیا، لیمن جوس، نمک اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے تیز آج پر 5-7 منٹ پکائیں۔
- پھر چاول کس کر کے دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم پیش کریں۔











شیف سنجیو Special

## یورولائی چمٹی نپیدو



### اجزاء

آلو (پھولے)	: 1/2 کلو (بال کرچیل نہیں)
ثابت سرخ مرچ	: 4 عدد
ثابت کالی مرچ	: 10-12 عدد
پیاز (پھولے)	: 10 عدد (پھیل میں)
کری پتا	: 20 عدد
دال مونگ	: 2 کھانے کے چمچ
آئل	: 5 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ سیڈز	: 1 چائے کا چمچ
پودینہ	: چند پتے
نمک	: حسب ذائقہ

### ترکیب

- کری پتا، کالی مرچ، دال اور سرخ مرچ کو ڈرائی رو دست کریں۔ پھر گرائنڈ کر لیں۔
- تین میں آئل گرم کر کے مسٹرڈ سیڈز اور پیاز فرائی کریں۔
- اب آلو اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- ہلکی آٹھ پر 10-8 منٹ دم پر پکھنے دیں۔
- پھر گرائنڈ کیا ہوا مصالحہ اور پودینہ گیس کر کے 3-4 منٹ مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔





# اورنج مارمالیڈ کیک

## اجزاء

نونی فروٹی آفس کریم : 1/2 کپ	اورنج جوس : 1/4 کپ
دودھ : 1/2 کپ	اورنج زیسٹ : 2 چائے کے چمچ
اورنج آکسنگ	اورنج مارمالیڈ : 1/2 کپ
لیمن زیسٹ : 2 چائے کے چمچ	میدہ : 2 1/2 کپ
اورنج جوس : 1 کھانے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
کھن : 60 گرام	کھن : 1/2 پاؤ
شوگر پاؤڈر : 1/2 کپ	چینی : 3/4 کپ
	انڈا : 3 عدد (سفیدی الگ کر لیں)

## ترکیب

- ادون کو 150°C پر گرم کر لیں۔
- ایک 8 انچ کے کیک ٹرن کو چمکانا کریں۔
- میدہ اور بیکنگ پاؤڈر کس کر کے چمان لیں۔
- ایکٹریک کس میں دودھ، کھن، اورنج زیسٹ، چینی اور انڈے کی زردی بیٹ کریں۔
- اب اس میں آفس کریم اور مارمالیڈ کس کر لیں۔
- یہ آمیزہ اور اورنج جوس میدے میں کس کر کے فولڈ کر لیں۔
- اب انڈے کی سفیدی شامل کر کے دوبارہ کس کریں۔
- یہ کچھ تیارش میں ڈال کر 35-40 منٹ تک بیک کریں۔
- نکالنے سے پہلے دائرہ یک پر رکھ کر 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے دیں۔
- آکسنگ کے اجزاء باؤل میں اچھی طرح کس کریں۔ کریمی ہو جانے تو کیک کے اوپر پھیلا دیں۔
- سلائسز میں کاٹ کر سرو کریں۔



شیف سنجیو

# گاجر اور کھجور کا حلوا

## اجزاء

گاجر : 10 عدد (کٹی کر لیں)	کھجور (چوڑی) : 3/4 کپ
چینی : 1/2 کپ	سکڈ بلک : 2 کپ
سکڈ بلک : 2 کپ	کھویا : 2 کپ
گھی : 3 کھانے کے چمچ	سبز الائچی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
کاجو : 8-10 عدد (چوڑی)	بادام : 8-10 عدد (فرائیز)

## ترکیب

- کڑا ہی میں گھی گرم کر کے گاجر میں فرائی کریں۔
- اب چینی ڈال کر 5 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکا لیں۔
- سکڈ بلک شامل کر کے 6-8 منٹ مزید پکا لیں۔
- کھویا، کھجور، کاجو اور سبز الائچی پاؤڈر کس کر کے اتار پکا لیں۔
- کہ حلوا خشک ہو جائے۔ بادام کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔





# شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA  
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY

Associated Industries Limited





# معمالات رسول

## ولادت مبارک

رَبِّ قَبِيْلَتِنَا

حضور اکرم ﷺ کے دادا عبدالمطلب نے اپنے پوتے کا اسم مبارک محمد ﷺ رکھا جبکہ بی بی آمنہؓ نے خواب کے مطابق احمد ﷺ رکھا

تکالیف کا صبر و تحمل سے مقابلہ کر سکے۔ آپ ﷺ کی ولادت باسعادت کے موقع پر بھی چند بدوی عورتیں بچوں کو گود لینے کے لیے مکہ آئیں۔ قبیلہ بنو سعد کی حلیمہ بی بی کی گدھی چونکہ کمزور تھی لہذا وہ تاخیر سے پہنچیں۔ اس دوران بدوی عورتوں نے امیروں کے بچوں کو گود لے لیا تھا۔ رسول خدا ﷺ کو تیسری کی وجہ سے کسی نے گود نہ لیا تو حلیمہ بی بی نے آپ ﷺ کو گود لے لیا۔

ابن اسحاق کے مطابق حضور اکرم ﷺ نے اپنے بچپن کا ایک واقعہ یوں بیان فرمایا کہ میں اپنے پدر بزرگوار حضرت ابراہیم علیہ السلام کی ذرا اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی بشارت ہوں۔ جب میری والدہ کو حمل ہوا تو انھوں نے دیکھا کہ ان کے اندر سے ایک ایسا نور نکلا جس کی روشنی میں انھیں ملک شام کے محل نظر آئے۔ قبیلہ بنی سعد بن بکر کی ایک عورت نے مجھے دودھ پلایا اور پرورش کی۔ ایک روز جب میں اپنے دودھ شریک بھائی کے ساتھ بکریاں چرا رہا تھا، دو آدمی سفید کپڑے پہنے ایک سونے کا

اپنے چمکھوڑے میں سب بچوں کا سردار ہے۔ میں اسے بیت اللہ شریف کی پناہ میں دیتا ہوں۔

جناب عبدالمطلب نے پیدائش کے ساتویں روز اونٹ ذبح کر کے عزیز واقارب کی دعوت کی جسے آج کل حقیقہ کہا جاتا ہے۔ رسم کے مطابق نومولود کے سر کے بال منڈوائے گئے اور بالوں کے وزن کے برابر سونا خیرات کیا گیا۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ نے سات روز تک اپنے فرزند کو دودھ پلایا۔ اس کے بعد آپ ﷺ کے تایا ابولہب کی کنیز ثویبہ نے آپ ﷺ کو دودھ پلایا اور وہ بچہ بھال کی۔ اس خدمت کے صلے میں حضور ﷺ جو ان ہونے کے بعد بھی ثویبہ سے حسن سلوک فرماتے رہتے۔ آپ ﷺ مدینہ سے بھی ثویبہ کے لیے کپڑے اور خرچہ بھیجا کرتے تھے۔

ابن کثیر حضرت ابن عباسؓ سے روایت بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کی ولادت بھی سوموار کے دن، بعثت بھی سوموار کے دن، مکہ سے ہجرت بھی سوموار کے دن، مدینہ میں تشریف آوری بھی سوموار کے دن اور رحلت بھی سوموار کے

سیرت نگار حضرت محمد ﷺ کی ولادت کے دن اور سال پر متفق ہیں البتہ تاریخ پیدائش کے بارے میں اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ ولادت کا دن سوموار اور سال عام الفیل یعنی 571ء ہے۔ سیرت نگاروں کی اکثریت کا چونکہ 12 ربیع الاول پر اتفاق ہے لہذا مسلمانوں کی واضح اکثریت اسی کو پیغمبر انسانیت ﷺ کا یوم ولادت تسلیم کرتی ہے۔

رحمت اللعالمین ﷺ مکہ میں عفا کی پہاڑی کے نزدیک شعب ابی طالب کے جس گھر میں پیدا ہوئے وہ محمد بن یوسف ثقفی کی ملکیت تھا۔ خلیفہ ہارون الرشید کی والدہ نے اس مبارک گھر کو خرید کر مسجد میں تبدیل کر دیا۔ لوگ اس کی زیارت کرتے اور نماز پڑھتے۔ آج کل یہ لاسبری کی صورت میں موجود ہے۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ ماجدہ بی بی آمنہؓ کے مطابق ان کے حمل کے ایام بڑے آسانی سے گزرے اور کوئی بوجھ محسوس نہ ہوا۔ جب ایام پورے ہو گئے تو فرشتے نے خواب میں نومولود کے لیے یہ دعا پڑھنے کے لیے کہا: "اللہ واحد سے اس کے لیے ہر حاسد کے شر سے پناہ آگئی ہوں۔"

حضور اکرم ﷺ کے دادا عبدالمطلب نے اپنے پوتے کا اسم مبارک محمد ﷺ رکھا جبکہ بی بی آمنہؓ نے خواب کے مطابق احمد ﷺ رکھا۔ جب قریش نے جناب عبدالمطلب سے منفرہ نام رکھنے کی وجہ پوچھی تو انھوں نے کہا کہ محمد ﷺ نام اس لیے رکھا تاکہ میرے فرزند کی تعریف دونوں جہاں میں ہو۔ جناب عبدالمطلب اپنے پوتے کو گود میں اٹھا کر کعبہ شریف میں لے گئے

اور یہ دعا کی:  
”سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے مجھے پاک آستینوں والا یہ بچہ عطا فرمایا۔ یہ

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے خلق کی تخلیق فرمائی تو مجھے سب سے اچھے گروہ میں رکھا

دن ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی ﷺ کو یتیم اور غریب پیدا کیا۔ نبوت کا منصب ہمیشہ

غریب کو ہی ملتا رہا۔ قریش کو ایک اعتراض یہ بھی تھا کہ زب نے کسی امیر اور دولت مند کو نبوت کے منصب سے سرفراز کیوں نہ کیا۔ ارشادِ بانی ہے، "اور اللہ نے تم کو غریب پایا پھر غنی کر دیا۔"

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے خلق کی تخلیق فرمائی تو مجھے سب سے اچھے گروہ میں رکھا پھر قبائل کو چنا تو مجھے سب سے اچھے قبیلے میں رکھا۔ پھر گھرانوں کو چنا تو مجھے سب سے اچھے گھرانے میں رکھا لہذا میں اپنی ذات کے اعتبار سے بھی سب سے اچھا ہوں اور اپنے گھرانے کے اعتبار سے بھی سب سے ممتاز ہوں۔

عرب میں رواج تھا کہ نومولود بچوں کو بدوی عورتوں کے سپرد کر دیا جاتا تھا تاکہ بچہ صحرا کی کھلی اور صاف ہوا میں پرورش پائے نیز اس کی زبان فصیح اور جسم مضبوط ہو اور وہ اس قابل ہو جائے کہ مصائب و

سینے چاک کیا اور میرے دل لٹشت برف سے بھرا ہوا لے کر آئے، انھوں نے میرا سینہ چاک کیا اور میرے دل سے ایک سیاہ کلڑا نکال کر چھینک دیا۔ پھر میرے سینے اور دل کو برف سے دھویا یہاں تک کہ خوب پاک کر دیا۔ سورخ اس واقعے کو شوق الصدرا کا نام دیتے ہیں جو چار سال کی عمر میں پیش آیا۔

حلیمہ بی بی کے مطابق آپ ﷺ کی عادات پاکیزہ اور پسندیدہ تھیں۔ آپ ﷺ نہ تو روتے تھے اور نہ ہی شرارت کرتے، فضیلت کاموں اور کھیلوں سے پرہیز کرتے تھے۔ جب آپ ﷺ کی عمر چار یا پانچ سال کی ہوئی تو حلیمہ بی بی آپ ﷺ کو والدہ کے پاس چھوڑنے مکہ روانہ ہوئیں۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ اپنے لخت جگر کو تندرست اور توانا دیکھ کر بہت خوش ہوئیں اور آپ ﷺ کو خوب لاذیبا رکھا۔





# Seafood

بے بہا غذائیت، بے پناہ صحت

## فوائد

سی فوڈ کا استعمال اگر جھپٹے میں دو مرتبہ کر لیا جائے تو امراض قلب کے خطرات 30 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔ سی فوڈ کے استعمال سے بچوں میں دے اور بروٹکائٹس کے امکانات محدود ہو جاتے ہیں۔ سی فوڈ خاص کر مچھلیوں میں موجود امیگا تھری فیٹی ایسڈ کی بھی قسم کے کیٹیر کے امکانات کو 30 سے 50 فیصد تک کم کر دیتا ہے۔ مچھلی کھانے والے افراد عموماً ڈپریشن کا شکار بھی نہیں ہوتے۔

## سی فوڈ کا انتخاب

چند منتخب اجزاء کا حصول مقصود ہو تو اسی مناسبت سے سی فوڈ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

- سالمن (salmon)، سارڈائن (Sardine)، ٹراؤٹ (Trout)، اور ٹیونا (Tuna) امیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کے لیے بہترین ہیں۔
- شرمپس آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- سالمن کیلسیئم کا بہترین ماخذ ہے۔

یوں تو اللہ تعالیٰ نے انسانی صحت برقرار رکھنے کے لیے پھلوں، سبزیوں اور گوشت وغیرہ پر مشتمل غذائیت سے بھرپور بے شمار اشیاء پیدا کی ہیں لیکن سی فوڈ یعنی سمندری غذا مثلاً مچھلی، جھینگے اور شرمپس وغیرہ میں خاص طور پر ڈیٹا منز، پروٹین اور منرلز کا بھرپور خزانہ سو دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زمانہ قدیم سے سی فوڈ انسانی خوراک کا اہم جز و چلی آرہی ہیں۔ خصوصاً مچھلی کا گوشت نہ صرف ذائقے میں لذیذ اور زود ہضم بلکہ پکانے میں بھی باسہولت ہوتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے مٹاپے، امراض قلب اور بروٹکائٹس وغیرہ کا باآسانی تدارک ہو جاتا ہے۔

## مچھلی

یہ پوری دنیا میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سمندری غذا ہے۔ مچھلیوں کی تقریباً 99% اقسام دنیا بھر میں غذائی مقاصد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ انہیں تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: شیل فیش (Shell fish)، ڈرائٹ فیش (White fish) اور آئلی فیش (Oily fish)۔ یہ تینوں اقسام امیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔

## ہڈان اور شرمپ

ہڈان اور شرمپ مچھلی کے بعد بکثرت مستعمل سی فوڈز میں شمار ہوتے ہیں۔ ان میں کوئی شرمپ بہت ہی کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ عموماً شرمپ اور ہڈان کو ایک ہی قسم تصور کیا جاتا ہے لیکن درحقیقت یہ دیکھنے میں الگ الگ مگر غذائیت کے اعتبار سے کافی متماثل ہیں۔ ان دونوں میں فرق کرنے کے لیے یاد رکھیں کہ شرمپ پر عموماً گلابی، سفید اور براؤن دھبے ہوتے ہیں اور یہ پرائز کی نسبت زیادہ لذیذ ہوتے ہیں۔ بہر حال ہڈان اور شرمپ کے استعمال میں احتیاط ضروری ہے کیوں کہ یہ پانی میں موجود اکثر مضر صحت اشیاء کو بھی اپنی خوراک کا حصہ بنا لیتے ہیں۔ ان پر آبی آلودگی کے اثرات بھی زیادہ مرتب ہوتے ہیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ سی فوڈ غذائی اعتبار سے ہمارے لیے کس قدر اہم ہیں۔

## امیگا تھری فیٹی ایسڈ

امیگا تھری فیٹی ایسڈ انسان کی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ ایمون سسٹم کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ مینا بولزم کو تیز کرتا اور شوگر لیول قابو میں رکھتا ہے۔ چون کہ انسانی جسم میں از خود امیگا تھری فیٹی ایسڈ پیدا نہیں ہوتا اس لیے مچھلی کا گوشت اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

## پروٹین

دنیا بھر میں زیادہ تر لوگ اینیمل پروٹین کے حصول کے لیے سی فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔ مچھلی سے پروٹین حاصل کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ مٹن اور ہیٹ کی نسبت مچھلی میں فیٹس اور کو لیسٹرول خاصہ کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

## وٹامنز، منرلز

سی فوڈ وٹامنز کے حصول کے لیے بھی بہترین ہے، خاص کر ٹیونا اور ٹراؤٹ وٹامن بی-6 سے بھرپور ہوتی ہیں جو خون کے سرخ خلیات کی تخلیق اور ہمارے اعصابی نظام کو برقرار رکھنے میں معاون ہے۔ اسی طرح سالمن، ٹراؤٹ، کریب اور لو بستر مچھلی وٹامن بی-12 کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں ضروری پروٹین مہیا کرنے اور ہارمونز اور مختلف کیمیکلز کے عمل کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن اے، ای اور کے بھی مچھلیوں میں دافر پائے جاتے ہیں۔ وائٹ فیش، آئرن، فاسفورس، سلینیئم، کیلسیئم، میگنیشیم اور آئیوڈین کے حصول کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

## فیش آئل

فیش آئل کو اس کی بے پناہ افادیت کی وجہ سے "Brain Food" بھی کہا جاتا ہے، یہ دل اور دماغی بیماریوں کے علاج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فیش آئل کا استعمال جسم میں موٹو پھرتیوں کا عمل بحال رکھتا اور جلد کو سکڑنے اور خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ تاہم فیش آئل کے براہ راست استعمال کے بجائے اسے بطور غذا استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

- ٹیونا میں کو لیسٹرول لیول کم پایا جاتا ہے۔
- بہترین نتائج اور فوائد حاصل کرنے کے لیے مچھلی گرل، اسٹیم یا بیک کر کے کھائیں۔

دنیا بھر میں زیادہ تر لوگ اینیمل پروٹین کے حصول کے لیے سی فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔ مٹن اور ہیٹ کی نسبت مچھلی میں فیٹس اور کو لیسٹرول خاصہ کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# Keys to Fitness

جسمانی ضروریات کے مطابق مطلوبہ غذائیت حاصل کرنا سب سے اہم بات ہے

خوش گوار انداز میں نئے سال کا آغاز کرنے کے لیے جو چیز سب سے زیادہ لازم ہے، وہ ہے صحت۔ "تندرستی ہزار نعمت ہے" یہ ہم پڑھتے تو آئیں ہیں، ساتھ ہی ساتھ اس کی اہمیت سے بھی بخوبی واقف ہیں۔ کسی حد تک بیماریاں کھانے پینے کی غلط عادات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ غلط وقت پر غلط چیز کھانا، کسی چیز کی کمی و زیادتی یہ تمام عناصر ہمیں مختلف بیماریوں یا کمزوریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے ویسے تو کئی رہنما اصول ہیں تاہم جسمانی ضروریات کے مطابق مطلوبہ غذائیت حاصل کرنا سب سے اہم بات ہے۔ یہ غذائیت ہم کب اور کیسے حاصل کر سکتے ہیں، یہ جاننے سے پہلے کھانے پینے کے درخشاں اصولوں پر نظر ڈالتے ہیں۔



ساتھ ساتھ غذائیت کے حصول کا بھی ذریعہ ہیں۔ کچھ لوگ سردیوں میں پانی کم پیتے ہیں، جب کہ ہر موسم میں جسم کو پانی کی ضرورت رہتی ہے۔ اس لیے کم از کم 8-10 گلاس پانی ضرور پینیں۔ دارم اپ رہنے کے لیے ایکسٹریکٹ کریں۔

## اپریل سے جون

اپریل سے جون کے درمیان موسم بدلنے کے ساتھ ساتھ پھل، سبزیوں اور کھانے کے دیگر اجزاء میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ ان مہینوں میں گرمی بڑھ جانے کی وجہ سے پانی کی ضرورت بھی بڑھ جاتی ہے۔ قدرت نے اس موسم کے مطابق غذائی انتظام کر رکھا ہے۔ آم، تربوز، خربوزے اور پانی سے بھرپور دیگر پھل اس موسم میں وافر دستیاب ہوتے ہیں۔ سبزیوں میں ٹیٹو، کدو اور شملہ مرچیں شوق

- ہرے رنگ کے پھل اور سبزیاں مثلاً گوجی، ہرے بیٹوں والی سبزیاں، کھیرا وغیرہ کیلسیئم، میگنیشیئم، آئرن، پوٹاشیئم، وٹامنز اور زنک کے حصول کا ذریعہ ہوتی ہیں۔ انھیں سیلڈ میں استعمال کریں۔
- میٹھی سبزیاں، مثلاً کارن، گاجر، چھندر، آلو، سکواش وغیرہ بھوک کو کم کرتے ہیں۔ ڈائیٹ پلان پر عمل درآمد خواتین ان سے استفادہ کر سکتی ہیں۔
- فائبر، وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کے لیے پھل کھائیں۔
- سال کے مختلف مہینوں میں اپنی ڈائیٹ متوازن اور غذائی ضروریات پوری کرنے کے لیے ہر موسم اور مہینے کے لحاظ سے چارٹ بنالیں تاکہ کسی موسمی پھل یا سبزی سے محروم نہ رہ جائیں۔
- اس ضمن میں ایئر کی فوڈ پلان حاضر خدمت ہے۔

## جنوری تا مارچ

جنوری، فروری سخت سردی کا موسم

ہے۔ توانائی بحال رکھنے اور جسمانی استعداد کے مطابق کام کرنے کے لیے ان مہینوں میں ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جو انسانی جسم کو انرجیٹک رکھیں۔ اس ضمن میں شہد، ڈرائی فروٹس، مچھلی، گریپ فروٹ، کیو، سنگتھے، مالٹے اور رسمی سفید غذا میں ہیں۔ سوپ، تہہ اور چائے کا مزہ بھی ان مہینوں میں دو بالا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر، مولی، شلغم، گوجی وغیرہ پکا کر یا کچی کھائیں، دونوں صورتوں میں فائدہ مند ہے۔ ان کا سیلڈ بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔ انڈوں کو بھی بطور خاص غذا میں شامل کریں۔ فروری کے آخر تک اسٹرابری بھی مارکیٹ میں میسر ہوتی ہے اور مارچ کا پورا مہینا آپ اسے انجوائے کر سکتے ہیں۔ مختلف قسم کے حلوا جات، گاجر کا حلوا، انڈوں کا حلوا وغیرہ ذائقے کے

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ہمیشہ

- کیلوریز کو مد نظر رکھتے ہوئے کھانا کھائیں۔
- اگر آپ جسمانی مشقت کرتے ہیں تو آپ کو ذہنی مشقت کرنے والوں کی نسبت زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہے۔
- فرنٹس کھانے کے تقریباً 40 منٹ بعد کھائیں۔
- چلتے پھرتے نہ کھائیں۔ آرام سے بیٹھ کر کھانا کھائیں۔
- کھانا کھانے کے فوری بعد نہ تو بہت زیادہ مشقت کریں نہ ہی جھٹ پت سو جائیں۔
- باہر سے کھانا کھانے کی عادت کو معمول نہ بنائیں۔
- ناشتا ضرور کریں۔ ناشتے میں انڈا، دودھ، بریڈ اور گریز کا استعمال زیادہ مفید ہے۔
- ماہرین کی رائے کے مطابق روزانہ تین کپ سبزیوں اور دو کپ پھلوں کے کھانا ضروری ہے۔ دوپہر کا وقت پھل اور سبزیاں کھانے کے لیے بہترین ہے۔
- روزانہ تقریباً 10,000 قدم پیدل چلیں۔
- کاربوہائیڈریٹس اور پروٹینز والی غذائیں اکٹھی کھائیں۔ مثلاً فروٹس کے ساتھ وہی، انڈے کے ساتھ گریز، بریڈ کے ساتھ چیز اور چکن کے ساتھ یونائیٹڈ کا استعمال مناسب ہے۔
- بعض اوقات محض یہ چیز اہم نہیں ہوتی کہ آپ کیا کھا رہے ہیں بلکہ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کیسے کھا رہے ہیں۔ اس ضمن میں کوشش کریں کہ ہمیشہ دوسروں کے ساتھ مل کر کھانا کھائیں۔ اگر بھوک ختم ہو جائے تو ہاتھ روک لیں۔
- رات کے وقت زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔

## وزن کے بارے میں جاننے کے لیے ہائیٹ کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے

سے کھائی جاتی ہیں۔ ان میں گوشت ڈال لیا جائے تو ذائقے اور غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس سال چونکہ رمضان الکریم کی آمد بھی ماہ جون میں یقینی ہے تو اس مناسبت سے بھی غذا کا خیال رکھیں۔ مشروب کا استعمال بڑھا دیں۔ لیون پانی کا متواتر استعمال کرتے رہیں۔

## جولائی، ستمبر

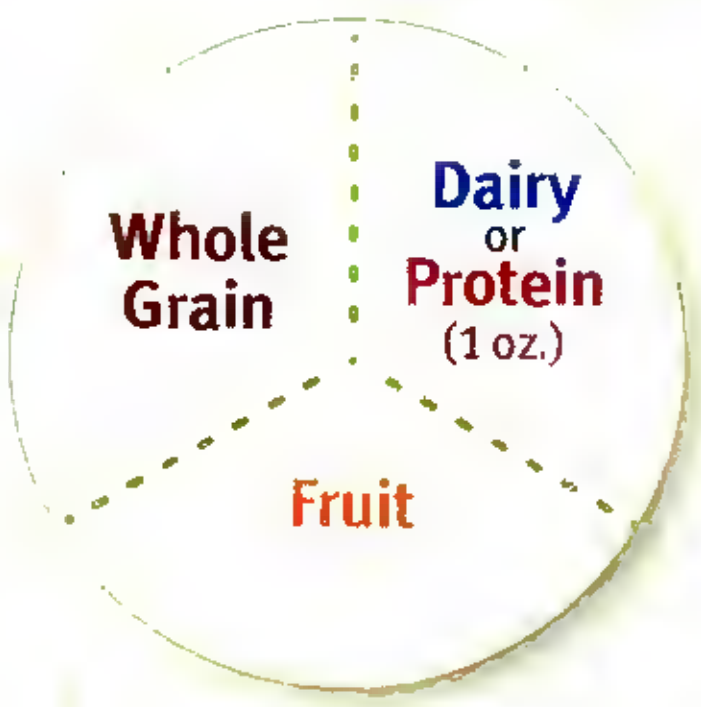
اس موسم میں چیریز، بیریز، خوبانی، آلو بخارہ، جامن وغیرہ مزہ دیتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے، کھٹے میٹھے یہ پھل جیم، جیلی اور جوسز کے لیے اپنی مثال آپ ہیں۔ دالوں کا استعمال سارا سال کیا جاسکتا ہے۔ گرمیوں میں



# Daily Goal 1,500-2,000 calories

## Breakfast

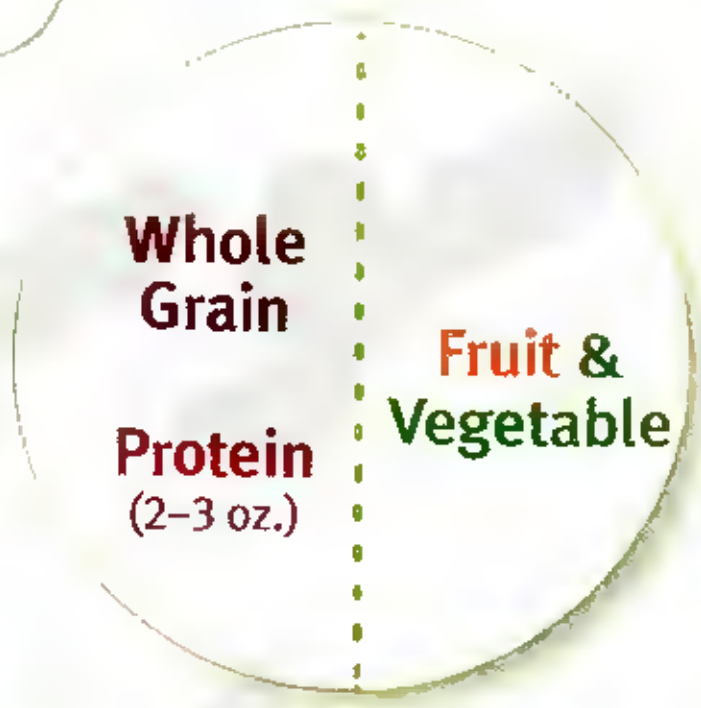
Goal: 300 calories



Snack Goal: 100-200 calories

## Lunch

Goal: 400-500 calories

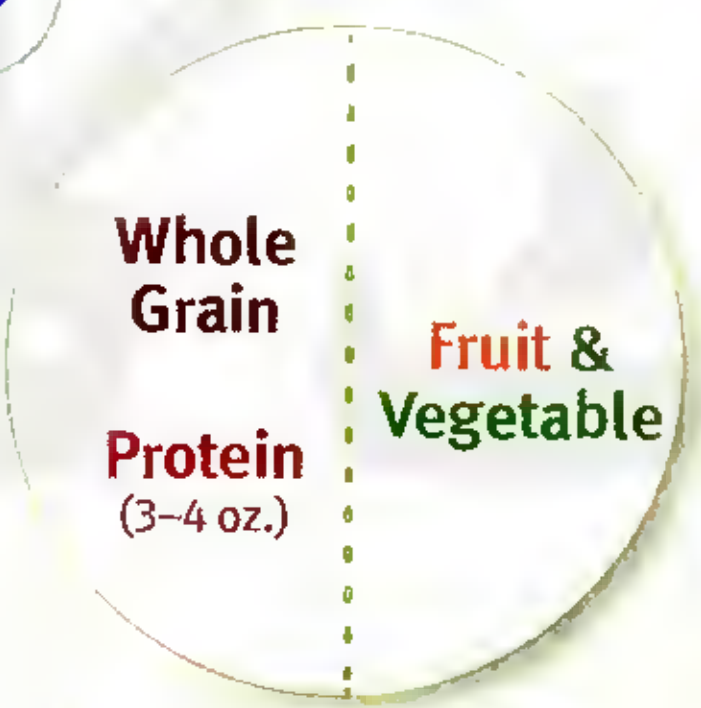


Snack Goal: 100-200 calories

Dairy

## Dinner

Goal: 500-600 calories



Snack Goal: 100-200 calories

پینے کی وجہ سے سکیمات اور ضروری غذائی اجزاء خارج ہو جاتے ہیں، ان ضمن میں دالیں بہترین تھنہ ہیں۔ گرمیوں کے پھل ان مہینوں میں بھی اپنی بہار دکھا رہے ہوتے ہیں۔ آم، سیب، کیلا اور امرود کو غذا میں شامل رکھیں۔ پھلوں کے مرچات اور ٹھنڈے مشروبات ضرور استعمال کریں۔ مختلف سبزیوں اور پھلوں کے اچار بھی اس موسم میں کھانے کا مزہ دہا کر دیتے ہیں۔

اکتوبر، دسمبر

ان مہینوں میں موٹی پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ ایک ہار پھر انڈے، چھلی، ذرائی فرانس وغیرہ مقبول ہو جاتے ہیں۔ تاہم ہر چیز کے استعمال میں اعتدال ضروری ہے۔ یہ وقت وزن کم کرنے کی خواہش مند خواتین کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہے۔ کیوں کہ تو زیادہ سردی ہوتی ہے اور نہ گرمی۔ اس موسم میں ایکسرسائز اور جاگنگ سکون سے کی جاسکتی ہے۔ وزن کے بارے میں جاننے کے لیے ہائیت کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔ مختلف ہائیت کی حامل خواتین کے لیے آئیڈیل وزن کتنا ہونا چاہیے آئیے جانتے ہیں۔

Height (Feet, Inches)	Average Weight (pounds)
4'6"	63-77
4'7"	68-83
4'8"	72-88
4'9"	77-94
4'10"	81-99
4'11"	86-105
5'0"	90-110
5'1"	95-116
5'2"	99-121
5'3"	104-127
5'4"	108-132
5'5"	113-138
5'6"	117-143
5'7"	122-149
5'8"	126-154
5'9"	131-160
5'10"	135-165
5'11"	140-171
6'0"	144-176

اگر آپ کا وزن اپنی ہائیت کی نسبت کم یا زیادہ ہے تو یہ لکھ کر یہ ہے۔  
عمر کے لحاظ سے مطلوبہ کیلوریز کا چارٹ درج ذیل ہے۔ یہ چارٹ ان خواتین و حضرات کے لیے ہے جو ایک عام معمول کے مطابق زندگی گزارتے ہیں۔ زیادہ مشقت کی صورت میں کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوگی۔

Age and Gender	Estimated Calories
Children 2-3 yrs	1000 cals
Children 4-8 yrs	1200-1400 cals
Girls 9-13 yrs	1600 cals
Boys 9-13 yrs	1800 cals
Girls 14-18 yrs	1800 cals
Boys 14-18 yrs	2200 cals
Females 19-30 yrs	2000-2200 cals
Males 19-30 yrs	2400 cals
Females 31-50 yrs	1800-2000 cals
Males 31-50 yrs	2200 cals

principle

**1**  
5 cups  
of fruits & vegetables

principle

**2**  
moving

principle

**3**  
count  
so watch your portions

principle

**4**  
your  
progress



# بچوں کی ذہانت جانچئے

مصور بچے ڈرائنگ کرتے رہتے ہیں، گھر کی دیواریں بھی ان سے محفوظ نہیں رہتیں

اچھے تھقید نگار اور مفکر ثابت ہوتے ہیں۔

## تعلق بنانے کی ذہانت

اچھا تعلق بنانے کی ذہانت رکھنے والے بچے سوشل ہوتے ہیں۔ ان میں کیونیکیشن کی صلاحیت خاصی واضح ہوتی ہے۔ یہ بہت سے شعبوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

## نقشوں کو سمجھنے کی ذہانت

جو بچے نقشے جانچنے کی ذہانت رکھتے ہیں، وہ راستوں کو بہت جلد سمجھ لیتے ہیں۔ ایسے بچوں میں سفر کرنے اور جگہ کا معائنہ کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔

## محسوس کرنے کی

## ذہانت

حساس بچے بہت اچھے سائیکولوجسٹ بن سکتے ہیں۔ ایسے بچوں میں ادراکاری کرنے کی



چڑھانے کے لیے بچوں میں بحث مباحثہ جیسی ایکٹیویٹی کروانی چاہیے۔

## دیکھنے کی ذہانت

بعض بچوں میں مشاہدہ کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ ایسے بچے چیزوں کو بہت گہرائی سے جانچتے اور زبردست قسم کے تخلیق کار ہوتے ہیں۔

## زبان دانی کی مہارت

جن بچوں میں زبان دانی کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے، وہ بچپن میں بہت جلد بولنا سیکھ لیتے ہیں۔ ایسے بچے مستقبل میں اچھے پیکیئر، فرانسلیئر، سیاست دان اور مصنف بن سکتے ہیں۔ مارکیٹنگ اور بزنسنگ میں بھی یہ بچے کامیاب رہتے ہیں۔

## نمبروں کی ذہانت

بعض بچوں کا دماغ نمبروں میں زیادہ چلتا ہے۔ ایسے بچے ہتھس میں بہت کامیاب رہتے ہیں۔ بینک، بزنس اور اکاؤنٹنگ ان کے لیے موزوں شعبے ہیں۔ اگر آپ بچوں کی نمبروں کی صلاحیت میں اضافہ کرنا چاہیں تو ان کے ساتھ پلے کارڈ گیمز کھیلیں۔ سیکرٹ کوڈ کھولنے کی کوشش کریں۔ ان مشاغل میں شمولیت سے بچے نمبروں میں ماہر ہو سکتے ہیں۔

## بات سمجھانے کی صلاحیت

اپنی بات کو دوسروں تک پہنچانے کا فن ہر کوئی نہیں جانتا۔ ایسے زبردست قسم کے مقرر، خطیب اور ایگریگٹرز کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان صلاحیتوں کو پروان

## ”بچوں کی ذہانت کا تعین کر کے آپ انہیں بہتر مستقبل کے لیے مدد فراہم کر سکتی ہیں“

صلاحیت بھی عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم ان کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔

## ذہانت کی پہچان کیا ہے؟

بچوں میں غالب ذہانت انہیں چین سے نہیں بیٹھنے دیتی۔ مثلاً کچھ بچے بہت زیادہ بولتے ہیں۔ ان میں بولنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ کسی ایک مضمون میں زیادہ دلچسپی کا اظہار کرتے ہیں۔ مثلاً مصور بچے زیادہ تر ڈرائنگ کرتے رہتے ہیں۔ گھر کی دیواریں بھی ان سے محفوظ نہیں رہتیں۔

## کیا کوئی ذہانت سیکھی جاسکتی ہے؟

انسان میں سیکھنے کی صلاحیت قدرتی طور پر رکھی گئی ہے۔ بعض اوقات ذہانت موجود ہوتی ہے، بس اسے پالش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بچن حقیقت ہے کہ بیک وقت انسان میں بہت سی صلاحیتیں اور ذہانتیں پائی جاتی ہیں۔ تاہم ان میں سے کچھ صلاحیتیں زیادہ اجاگر ہوتی ہیں۔

## خود کے ساتھ جینے کی ذہانت

جو لوگ خود کے ساتھ جینا سیکھ لیتے ہیں، ان کی کامیابی کا گراف بہت بلند ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اس ضمن میں بچوں کو زندگی کی چھوٹی چھوٹی حقیقتوں سے روشناس کروائیں۔ انہیں خیالی دنیا میں نہ رکھیں۔ ان میں اتنا حوصلہ پیدا کریں کہ وہ اپنی محرومیوں اور خامیوں کا تجربہ کر سکیں اور اپنی کوتاہیوں سے سبق سیکھیں۔ ان صلاحیتوں کے حامل بچے







# a bite of china



## چائیز کھانا کھانے کے لیے اتنی ہی مہارت درکار ہے جتنی کہ انھیں پکانے کے لیے

کیا جاتا ہے۔ Sticky Rice چاولوں کی مقبول شکل ہے۔  
نوڈلز، ویجی ٹیبلز

نوڈلز سے تیار کی گئیں ڈشز ٹھنڈی اور گرم دونوں حالتوں میں پیش کی جاسکتی ہیں۔ انھیں لمبی اور صحت مند زندگی کی علامت بھی گردانا جاتا ہے۔ سیزنگ، چائیز کھانوں کی نمایاں خصوصیت ہے۔ سویا سوس، اوئیسٹروس، ڈنگر اور فیش سوس کا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ سزیوں میں چائیز پالک، گوہچی، بروکلی، مین سپراڈس، بکری اور گاجر زیادہ پسندیدہ ہیں۔

### ڈیزرٹس

عام طور پر ڈیزرٹس میں موسمی پھل پیش کیے جاتے ہیں۔

ہو دنیا کی مقبول ترین کوزینز تو چائیز کوزین کا ذکر سرفہرست رہتا ہے۔ ہمارا یہ بڑی ملک زندگی کے ہر شعبے میں ایک منفرد مقام رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چائیز کوزین بھی دنیا کی دیگر کوزینز میں نمایاں پہچان رکھتی ہے۔ نہ صرف ریستورانز بلکہ ہمارے گھروں میں بھی چائیز کھانے شوق سے پکائے اور کھائے جاتے ہیں۔ چائیز کوزین دیکھتے تو ہزار ہا سال سے چلی آ رہی ہے تاہم وقت کے ساتھ ساتھ اس میں کئی طرح کی تبدیلیاں بھی رونما ہوئی ہیں اور بڑھتی ہوئی معاشی ترقی کی بدولت اس کی مقبولیت میں بھی خاصا اضافہ ہوا ہے۔

### نمایاں خصوصیات

چائیز کوزین کی خاص بات اس کا اسٹائل اور ذائقہ ہے۔ چائیز کھانے اجزاء، پکانے کے طریقہ کار اور سرونگ کے حوالے سے اپنی



چائے پینے کی روایت پر دان چڑھی اور سوشل گیدرنگز کا حصہ بنی۔ واٹ ٹی، بلیک ٹی، سینامن ٹی، ہرٹل ٹی اور گرین ٹی چائے کی مختلف اقسام ہیں۔ "Dragon well tea" چائے کی ایک قسم ہے جو گرین ٹی کو روست کر کے تیار کی جاتی ہے۔ چین میں چائے کے ساتھ اسٹیکس، ڈرائی فروٹس وغیرہ بھی سرو کیے جاتے ہیں۔

### حلال نوڈ

مشہور کہادت ہے کہ Chinese eat everything with four legs except tables and everything that flies except airplanes. گوکہ چائیز ہر چیز کھانے کا اشتیاق رکھتے ہیں تاہم مسلم چائیز اور سیاحوں کے لیے حلال نوڈ کا بھی انتظام موجود ہے۔ ہر شہر اور قصبے میں مسلم ریستورانس بھی دکھائی دیں گے۔

### نیو ایئر نوڈ فیسٹیول

نئے سال کے موقع پر "چائیز نیو ایئر نوڈ فیسٹیول" کا تہوار منایا جاتا ہے۔ گھر کے تمام افراد مل جل کر یہ تہوار مناتے ہیں۔ اس موقع پر ڈمپلنگ، فیش، سپرنگ رول اور رائس کیک تیار کیا جاتا ہے۔ یہ تمام کھانے اچھی قسمت، آمدنی میں اضافے اور صحت و تندرستی کے ساتھ نئے سال کے خوشگوار آغاز کی علامت ہیں۔

### چائیز کوزین اور اچھی قسمت

چائیز کوزین کھانے کے علاوہ بھی کئی طرح سے دلچسپی کی حامل ہے۔ مثلاً کون سا کھانا کس مقصد کے لیے اچھا یا برا شگون سمجھا جاتا ہے اور کون سے اجزاء کن چیزوں کی علامت ہیں۔ مثال کے طور پر سنگت سے اچھی قسمت اور نوڈلز چونکہ لمبی ہوتی ہیں تو انھیں لمبی زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ نئے سال کے موقع پر نئی بلندیوں کو چھونے کے لیے کیک ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ہرے پتے والی سبزیاں والدین کی زندگی میں اضافے کی نشانی ہیں۔ کھانے کے بعد بیٹھا سرد کرنا زندگی میں ایک نئے سال کے اضافے کی علامت ہے۔

## نوڈلز چونکہ لمبی ہوتی ہیں تو انھیں لمبی زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے

"Mantou" سویت بریڈ، بن مقبول ڈیزرٹ ہے۔ یہ بن سویت کنڈیڈ ملک کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔ بکری پروڈکٹس، کینڈیز، کیکس، سویت اسٹیکس وغیرہ شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ آئس کریم بھی مقبول ڈیزرٹ ہے۔ bao bing ایک آئس ڈیزرٹ جو سویت سیرپ کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے، بہت مقبول ہے۔ جبلی کو استعمال کرتے ہوئے بھی کئی طرح کے ڈیزرٹس تیار کیے جاتے ہیں۔ بیٹھے سوپ بھی ڈیزرٹس کا حصہ ہیں۔

### ڈرٹکس

غرضہ دراز سے ہم پڑھتے آئے ہیں کہ گرم پانی چین میں پسندیدہ مشروب ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کئی طرح کی چائے، کافی اور ٹھنڈے ڈرٹکس بھی چائیز کوزین کا حصہ ہیں۔ چین کا شمار ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں

مثال آپ ہیں۔ چائیز کھانا کھانے کے لیے اتنی ہی مہارت درکار ہے جتنی کہ انھیں پکانے کے لیے۔ چوب اسٹیکس کی مدد سے کھانا بعض اوقات کوئی معرکہ سرانجام دینے سے کم نہیں ہوتا۔ چین میں بنیادی طور پر آٹھ طرح کے کلٹری اسٹائل ہیں۔ یہ مختلف صوبوں اور علاقوں سے منسوب ہیں۔ دیگر ممالک میں انڈین، ملائیشین، سنگا پورین اور امریکن اسٹائل میں چائیز کھانے مشہور ہیں۔

### روزمرہ غذا

چائیز لوگ دنیا میں کہیں بھی رہتے ہوں، چاول، نوڈلز، سزیوں، مختلف سوسز اور سیزنگ کے بغیر ان کا گزارہ نہیں ہوتا۔ گندم اور تیز بھی ان کی پسندیدہ غذائیں ہیں۔ چین میں گوشت کھانے والے لوگ بہت کم ہیں۔ گوشت میں مچھلی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

### چاول

چین میں زیادہ تر ابلے ہوئے چاول کھائے جاتے ہیں۔ چاولوں کا استعمال سرکہ اور wines وغیرہ میں بھی





# let there be a NEW YOU

نئے سال کی آمد کے ساتھ ہی فیشن انڈسٹری میں نئے ٹرینڈز اور تبدیلیوں کا ذکر شروع ہو جاتا ہے۔ نئے ٹرینڈز کے تعارف کے بعد گزشتہ سال میں مقبول رواج فرسودہ اور عجیب لگنے لگتے ہیں۔ کبھی ڈارک میک اپ ٹرینڈ میں نظر آتا ہے تو کبھی مضحکہ خیز۔ اسی طرح ڈریسز اور بیگیس میں بھی ورائٹی اور نیا پن دکھائی دیتا ہے۔ اس سال کن فیشن ٹرینڈز کے مقبول ہونے کا امکان ہے، یہ ہم ابھی سے بتا دیتے ہیں تاکہ آپ خود کو اپ ڈیٹ رکھ سکیں۔

## ونٹر پرنٹس

مجموعی طور پر دیکھا جائے تو موسم سرما میں ایسے پرنٹس زیادہ مقبول ہوتے ہیں جو بلاکس، گرافکس اور جیومیٹرک کی فارمیشن میں ہوں۔ گہرے اور گرم رنگوں کے یہ ملبوسات سرد موسم میں پہنے ہوئے بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ کالا، سبز، سرمئی، سرخ، اورنج اور رسٹ نکر موسم سرما کے مقبول رنگ ہیں۔ ان رنگوں اور پرنٹس کی خاصیت یہ ہے کہ موسم سرما کے سرد دنوں میں بھی آپ کی شخصیت پر کشش اور لگا ہوں کا مرکز بنی رہتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس اسٹائل کا لباس بنانا چاہیں، البتہ لونگ کوٹ طرز کی شرٹس اور شلوار، قمیص زیادہ بھلی معلوم ہوتی ہے۔ ان

لائٹ گولڈن بیس فاؤنڈیشن کا استعمال کریں۔ بلیک آئی لائنز کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا۔ لائٹ موٹا لگا لگائیں یا باریک، یہ خوب صورت تاثر بھی دیتا ہے۔ تاہم موسم سرما میں اسے پلکوں کے قریب تر لگائیں اور آنکھوں کی بناوٹ ضرور مد نظر رکھیں۔ کنارے پر ذرا موٹا لائنز لگائیں اور تھوڑا سا آنکھ سے باہر نکال دیں۔ یہ آپ کو مختلف لک دے گا۔ آئی شیڈوز کے لیے ہلکے شیڈز استعمال کریں۔ گولڈن، سلور، رسٹ، پینک اور پیچ مقبول شیڈز ہیں۔ ان کے ساتھ موٹا آئی لائنز آنکھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔

## ہینڈ بیگ

ہینڈ بیگز خواتین کی ظاہری شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ان سے نہ صرف لباس بلکہ شخصیت بھی اجاگر ہوتی ہے۔ جدید فیشن کے مطابق شارٹ بیلٹ بیگ (Short Belt Bag)

## نئے ٹرینڈز کے تعارف کے بعد گزشتہ سال میں

## مقبول رواج فرسودہ اور عجیب لگنے لگتے ہیں

اور Clutch زیادہ مقبول ہیں۔ فریگ (Fur Bag) بھی فیشن کا حصہ ہیں۔ (Reptile Skin Bag) سبوت اور فیشن دونوں مقاصد کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ ہینڈ بیگز پائیدار بھی ہوتے ہیں۔

## کلر آف دی ایئر (Colour of the Year)

انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری نے Marsala Colour کو اس سال کا رنگ قرار دیا ہے۔ یہ رنگ خاص کر مردیوں میں بھلا معلوم ہوتا ہے۔ میک اپ میں لپ اسٹک اور نیل کلر کے لیے یہ ایک خوبصورت رنگ ہے۔ اس رنگ کے سن گامز چہرے پر بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ فیشن کی دنیا کے کچھ ستاروں نے اس رنگ کو ناپسندیدہ قرار دیتے ہوئے وضاحت کی ہے کہ یہ رنگ کچھ مخصوص چیزوں تک ہی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ اس رنگ کو منتخب کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ دل، دماغ اور شخصیت و مزاج پر مثبت اور خوش گوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ اعتماد قائم رکھنے میں معاون ہے۔ یہ رنگ ہمیز کلر میں بھی خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ لہذا کوئی بھی فیشن اپناتے ہوئے اس رنگ کا خیال بھی ضرور رکھیں۔

کے ساتھ شال کے علاوہ گرم اسٹائل مظر اور اسٹائل بھی ٹرینڈی معلوم ہوتے ہیں۔ ان پرنٹس میں جیکٹ اسٹائل، ہائی ٹیک اور کاروالی شرٹس مقبول رہتی ہیں۔

## ونٹر شووز

موسم گرما کی نسبت موسم سرما میں بند جوتوں کی مقبولیت خاصی بڑھ جاتی ہے۔ شووز کی ورائٹی میں پلین شووز، گوگوشوز، ہائی نیل، کیشن نیل (Kitten heel)، Ballet Flat، اسٹیکر، Ankle Shoes اور رین بوٹ پسند کیے جاتے ہیں۔ ڈریس کی مناسبت سے ان میں سے شووز کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ اسٹیکر عام پہننے کے لیے بہترین ہیں۔ آج کل لانگ کوٹ کے ساتھ ہائی نیل اور Nude Pumps خواتین کی اولین پسند ہیں۔ شووز ورائٹی میں بلیک، وائٹ اور براؤن ہمیشہ سے پسندیدہ گھرز رہے ہیں۔

## میک اپ ٹرینڈز

میک اپ روزمرہ کی ضرورت ہے۔ موسم گرما کی نسبت موسم سرما کا میک اپ تھوڑا مختلف ہے۔ خود کو اپ ڈیٹ رکھنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔





# Colour Style

**شیلہ رنگ** دفا، اعتماد، فتح کا نشان اور ذہنی و جسمانی ہم آہنگی کا مظہر ہے۔ یہ رنگ مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ کیونیکیشن کی صلاحیتوں اور ذہن میں نئے خیالات کو ابھارتا ہے۔ اس لیے ذہانت اور دانائی کی نشانی بھی ہے۔ نیوی، بلیو، سکاٹی بلیو، انڈیگو اور کوبالت (Cobalt) بلیو اس کے مقبول شیڈز ہیں۔ یہ آسان اور پانی کارنگ بھی ہے تاہم بہت کم پھل اور سبزیاں نیلے رنگ میں دستیاب ہیں۔ اس رنگ پر بہت سے محاورے بھی بنائے گئے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق نیلا رنگ دنیا بھر میں سب سے زیادہ مقبول رنگ ہے اور مرد و خواتین دونوں میں یکساں مقبول ہے۔ بلیو جینز، شرٹس اور کئی طرح کے ملبوسات نہ صرف عام روٹین بلکہ خاص مواقعوں پر تیار کروائے جاتے ہیں۔ ویسے تو بلیو کرافیشن انڈسٹری میں خاصا مقبول ہے۔ تاہم اس رنگ کی جیولری شخصیت پر بہت خوش گوار اثرات مرتب کرتی ہے۔ نیلے رنگ کے ہندسے، چوڑیاں، نیچکلیس، رنگز اور رسٹ داچ خواتین میں بہت مقبول ہیں۔ یہ رنگ آنکھوں کو طمانیت بخشتا اور مزاج کو خوشگوار کرتا ہے۔ یہ آپ کو ماضی کی خوش گوار یادوں میں بھی لے جاسکتا ہے۔ اس رنگ کی تمام ایسریز خوب صورت دکھائی دیتی ہیں، تاہم آپ کے لیے جیولری کا انتخاب کیا گیا ہے۔





# Style at HOME

”نئے سال کی آمد پر بھی خواتین پر کسی حد تک گھر کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا نئی اشیاء سے مزین کرنے کا شوق غالب رہتا ہے۔ گھر کی تزئین کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سارا گھارا سامان یکسر تبدیل کر دیا جائے

اگر گھر کی دیواروں پر خوب صورت رنگ و روغن کروایا گیا ہو تو مزید کسی ڈیکوریشن کی ضرورت نہیں رہتی

گھر کی آرائش و زیبائش خواتین کا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ کوئی موقع ہو یا تہوار خواتین اپنے ساتھ ساتھ گھر کو بھی خاصی اہمیت دیتی ہیں۔ صاف ستھرا، کشادہ اور خوب صورت طریقے سے سجایا گیا گھر سکون و آسودگی کا باعث بنتا ہے۔ نئے سال کی آمد پر بھی خواتین پر کسی حد تک گھر کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا نئی اشیاء سے مزین کرنے کا شوق غالب رہتا ہے۔ گھر کی تزئین کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سارا گھارا سامان یکسر تبدیل کر دیا جائے۔ نہ ہی ایک متوسط گھرانے میں ایسا کرنا ممکن ہے۔ ایک وقت میں ایک کمرے پر توجہ دیں۔ اس بات کا تعین کر لیں کہ کیا چیز ہونی چاہیے یا کون سی چیز اضافی یا غیر ضروری ہے۔ آپ کس طرح اپنے گھر کو کم خرچ میں منفرد اور نئی لگ دے سکتی ہیں، اس ضمن میں درج ذیل آئیڈیاز آپ کی رہنمائی کا باعث رہیں گے۔

## منضل اشیاء کا استعمال

اکثر خواتین کو پھول بہت پسند ہوتے ہیں۔ مسئلہ پھولوں کو رکھنے کا ہے تو اس مقصد کے لیے گھر میں موجود خالی بوتلوں اور ڈبوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان ڈبوں یا بوتلوں پر خوب صورت پینٹ یا کشیدہ کاری کر کے انھیں آرٹ شیٹ بنایا جاسکتا ہے۔ انھیں گھر کے کسی کارنر یا دروازے میں لٹکا کر کوئی تیل بوتلا بھی لگا یا جاسکتا ہے۔ پھولوں سے سجا کر ڈانگنگ بیمل یا لیونگ روم میں بھی رکھ سکتی ہیں۔ بے کار شیشوں یا فیبرکس پر پینٹ کر کے انھیں دیوار پر سجایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح پرانے نازک کر کے کرسی کے طور پر استعمال ہو سکتے ہیں۔ ونڈ چین بنانے کے لیے ایسی کئی اشیاء مثلاً پرانی جیولری اور چابیاں وغیرہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر گھر میں الماری دراز یا شیلف نہیں ہے تو کین کی بنی نوکریاں اس ضمن میں بہت کام دیتی ہیں۔ یہ کپڑے، برتن اور کتابیں وغیرہ رکھنے کے کام آسکتی ہیں۔

## فینسی لائٹس

فینسی لائٹس گھر کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیتی ہیں۔ مارکیٹ میں بے شمار اقسام کی فینسی لائٹس اور لیمپس دستیاب ہیں۔ ماہرین کے





## کڈز روم

بچوں کے کمرے میں مختلف پینٹ کلرز استعمال کیجیے۔ بچوں کے لیے گلابی اور بچوں کے لیے نیلا رنگ مناسب رہتا ہے۔ اس روایتی انداز سے ہٹ کر کچھ الگ رنگوں کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ پیلے، جامنی، اور جی جیسے شوخ رنگ یا پھر ایسے رنگ جو آپ کے بچے پسند کریں۔ مثال کے طور پر پھرتیلے اور چست بچوں کے لیے پیلا اور اورج رنگ بہترین ثابت نہیں ہوتا کیوں کہ یہ رنگ یا تو ذہن کو پرسکون کر دیتے ہیں یا پھر مزاج میں تیزی لاتے ہیں۔ بچوں کی صلاحیتوں کا تعین کر کے رنگوں کا انتخاب کریں۔ بچوں کے استعمال کی چیزوں کے لیے چھوٹی الماریاں اور دروازے بنائیں۔ چھوٹی چھوٹی اشیاء سے ان کا روم مزین کریں۔

## داش روم

اس کے لیے نیلے اور سفید رنگ کا پینٹ مناسب ہے۔ اس میں خوبصورت شیشہ آئینے اور کرسیاں کریں۔ اس شیشے کے کناروں پر ہاتھ سے پینٹنگ بھی کی جاسکتی ہے۔ داش روم کی ایسریز بھی صاف ستھری اور پینٹ کے ٹکڑے سے متماثل ہونی چاہیے۔

## بچن

بچن کی سجاوٹ سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ بچن صاف ستھرا ہو۔ بچن کو غیر ضروری اشیاء سے پاک رکھیں۔ بچن کے لیے کچھ تخلیقی رنگوں کا استعمال کیجیے جیسے گولڈن، گرین، اورج اور سرخ۔ ضروری اشیاء شیلفس میں رکھیں۔ بچن

## بچن کی سجاوٹ سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ بچن صاف ستھرا ہو

بھی روزانہ صاف کریں تاکہ گندگی نہ پھیل سکے۔ بچن کی دیوار یا دروازے پر نوڈ پلان بھی آویزاں کیا جاسکتا ہے۔ کھانے پینے کے حوالے سے معلوماتی مواد اور ڈائمیٹ پلان کے چارٹ اور پوسٹرز بھی لگائے جاسکتے ہیں۔

## بیڈ روم

بیڈ روم میں کھڑکی ایسی جگہ پر ہونی چاہیے کہ سورج کی روشنی کے ساتھ ساتھ قدرتی مناظر بھی آپ کے کمرے میں آسکیں۔ اگر آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہے تو اپنے بیڈ روم میں نیلے رنگ کا پینٹ کر دلائیں۔ خود کو غیر محفوظ خیال کرنے والے لوگوں کے لیے ٹی پینٹ پینٹ فائدہ مند ہے۔ ٹی وی، بی بی سی ڈی پلیئر اور ڈیجیٹل اشیاء کو کمرے میں ترتیب سے رکھیں۔ خوبصورتی کے لیے بیڈ روم میں بیڈ سیٹ کے علاوہ دیگر فرنیچر نہ رکھیں۔ زیادہ سے زیادہ کیشن اور ٹیکوں سے کمرہ مزید خوبصورت تاثر دے گا۔ بیڈ روم کی دیوار پر بڑے سائز کا شیشہ یا کینوس پینٹنگ لگائیں۔

رہوم، لیونگ اور بیڈ روم کو ان کی مناسبت سے پینٹ کر دیا کر ایک نئی لگ دی جاسکتی ہے۔ گھر کو میکسر تبدیل کرنے اور نئی شکل دینے کا اس سے بہل طریقہ اور کوئی نہیں۔

## لان کی خوب صورتی

گھر میں لان، باغیچہ ہو یا پھر آپ نے کسی کارز میں کچھ گیلے سارکھے ہوں تو ان کے ذریعے بھی گھر کی خوبصورتی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ گلوں کو خوبصورت رنگ و روغن کر دلائیں۔ اس کے لیے سلور پیپر اور آئل کلرز بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اگر ان گلوں میں چھوٹی موٹی سبزیاں مثلاً دھنیا، ٹماٹر، پیاز وغیرہ اگائیں تو خوبصورتی کے ساتھ ساتھ ضرورت بھی پوری ہو جائے گی۔ پودے ایسی جگہ پر لگائیں جہاں گھر میں داخل ہوتے ہی نظر پڑے اور یہ بھلے معلوم ہوں۔

## ڈائننگ روم

ڈائننگ روم گھر کا اہم حصہ ہے جہاں دن بھر نہ صرف گھر والوں بلکہ مہمانوں کا بھی آنا جانا لگا رہنا



ہے۔ ڈائننگ روم کی خوبصورتی کے لیے ڈائننگ ٹیبل پر رنگ دار مینس کا استعمال کریں۔ ٹیبل پر خوبصورت فروٹ شو پیسز کا اضافہ کر دیجیے۔ ڈائننگ روم میں مصنوعی پودوں کا اضافہ کر دیں تو کمرے میں مزید نکھار پیدا ہوگا۔

## لیونگ روم

لیونگ روم کو پرسکون بنانے کے لیے اس روم میں اچھے سے کھڑکی پینٹ کر دلائیں۔ لیونگ روم میں کھڑکی اور روشندان ضرور ہونا چاہیے تاکہ تازہ ہوا کا گزر رہے۔ کھڑکی پر اسٹائلش سا پردہ (Curtain) لگائیں۔ کھڑکی کے باہر کا منظر بھی خوبصورت ہونا چاہیے۔

لیونگ روم میں ہینڈ میڈ آرٹ پیسز، ڈنڈ چنر وغیرہ خوبصورت تاثر دیتی ہیں۔ شیلفس پر خوبصورت آرٹ سے مزین شو پیس رکھیں۔

مطابق مختلف رنگوں کی یہ روشنیاں انسانی موڈ پر مثبت اور منفی دونوں طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں۔ وحشی وحشی روشنی تھکے ہوئے اعصاب پر مثبت اثرات ڈالتی ہے۔ اسی طرح لیونگ اور اسٹڈی روم میں تیز روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان لائٹس کے ذریعے گھر کی خوبصورتی کے ساتھ ساتھ ذہنی طور پر بھی راحت ملتی ہے۔ البتہ روشنی کے رنگ کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں۔

## پینٹ

اگر کھڑکی دیواروں پر خوبصورت رنگ و روغن کر دیا گیا ہو تو مزید کسی ڈیکوریشن کی ضرورت نہیں رہتی۔ دو درجہ پینٹ ہر کمرے کے استعمال کو مد نظر رکھتے ہوئے پینٹ کیا جاتا ہے۔ اسٹڈی روم، کڈز



# حکیم صاحب کی سفید شکر

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

(021) 34312766-8



سوال: میرے بیٹے کا قد بہت چھوٹا ہے، ابھی اس کی عمر 14 سال کی ہے۔ کوئی ایسا نسخہ ہے کہ جس سے اس کا قد بڑھ جائے؟  
 جواب: قد بڑھانے کے لیے کوئی دوا استعمال نہ کریں۔ بیٹے کو کیلشیم سے بھرپور غذا کھلائیں۔ خمیرہ مردارید 1/2، 1/2 چائے کا چمچ صبح و شام دیں۔

سوال: حکیم صاحب، میں جب صبح سوکر اٹھتی ہوں تو میری آنکھیں دو سے تین گھنٹے سوچی رہتی ہیں، اس کی کیا وجہ ہے؟  
 (آمنہ خان، سکھر)  
 جواب: آنکھوں کے نیچے سوجن خون کی کمی یا گردوں میں انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ کسی اچھے معالج سے رجوع کریں۔ تازہ پھل بزیوں کا استعمال بڑھادیں۔

سوال: کیا ڈینگلی بخار کے توڑ کے لیے آپ کے پاس کوئی نسخہ ہے؟  
 (علی عمر، سرگودھا)  
 جواب: پیچھے کے ایک پتے کا رس نکال کر پلائیں۔ یہ عمل صرف تین دن کریں۔

سوال: حکیم صاحب، گرمی اور سردی کے بخار میں کیا فرق ہے۔ کیا سردی کے بخار میں نہالینا چاہیے؟  
 (عالیہ فاروق، لاہور)  
 جواب: گرمی کے بخار کی وجہ گرم موسم اور گرم اشیاء کا استعمال ہے جبکہ سردی کے موسم میں سرد اشیاء کے زیادہ استعمال سے بخار ہوتا ہے۔ سردی کے بخار میں گرم پانی سے نہانے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن ہوا سے بچنا چاہیے۔

سوال: میرے ناخن بہت کچے اور پیلے ہیں، لہسن بھی لگاتی ہوں لیکن ٹوٹ جاتے ہیں۔  
 (شاہدہ ناز، فیصل آباد)

جواب: ناخنوں کا ٹوٹنا کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دودھ، دہی کا استعمال بڑھادیں۔



سوال: چھوٹے بچے اکثر رات کو سوتے وقت تھک کرتے ہیں۔ کچھ والدین بچوں کو تھوڑی سی مقدار میں کھانسی کا شربت پلا دیتے ہیں۔ کیا ایسا کرنا درست ہے؟  
 (ظہیر ساجد، گجرات)  
 جواب: جی نہیں! ایسا کرنا بالکل درست نہیں۔ بچے کے تھک ہونے کی وجہ ڈیوٹنڈیں۔ اس کے مطابق علاج کروائیں۔

سوال: جسمانی کمزوری دور کرنے کے لیے کون سی غذائیں بطور خاص کھانی چاہیے؟  
 (قمری اوقت، ملتان)  
 جواب: جسمانی کمزوری کس وجہ سے ہو رہی ہے یہ معلوم کرنا ضروری ہے۔ غذائیت کی کمی سے کمزوری میں دودھ، دہی، انڈے، مچھلی اور پھلوں کا استعمال بڑھادیں۔

سوال: میرے سر میں بہت زیادہ خشکی ہے، اس کا کوئی حل بتادیں۔  
 (فاطمہ نور، سیالکوٹ)  
 جواب: سر میں روغن لبوب سبب لگائیں۔ جب مصفی خون پانی کے ساتھ صبح و شام لیں۔

سوال: میرے ہاتھوں اور پاؤں کی رنگت باقی اعضاء کی نسبت قدرے سائونی ہے؟ اس کی کیا وجہ اور علاج ہے؟  
 (نورین اطہر، اسلام آباد)  
 جواب: ہاتھ اور پاؤں پر براہ راست دھوپ پڑتی ہے جس سے ان کی رنگت تھوڑی تبدیل ہو جاتی ہے۔ انھیں دھوپ سے بچائیں۔ کچا دودھ یا آلو کے قتلے ملنے سے جلد کی رنگت گھبر آتی ہے۔

سوال: کیا چہرے پر لیموں کا رس ملنا فائدہ مند ہے جب کہ اس سے جلن کا احساس بھی ہوتا ہے؟  
 (ثناء تاسم، کراچی)

جواب: اگر جلن ہو رہی ہے تو لیموں کا رس نہ ملیں۔  
 سوال: میرے گلے میں ایک مسئلہ ہے۔ جب میں کسی چیز میں ہوا بھرتا ہوں تو گلے پر بڑا زور پڑتا ہے اور ہوا نہیں بھری جاتی۔ بعض اوقات گلے میں سوجن بھی محسوس ہوتی ہے، ایسا کیوں ہے۔ اس کا علاج کیا کروں۔  
 (طارق مظہر، پشاور)

جواب: ہو سکتا ہے کہ آپ کے گلے میں ورم ہو۔ شربت توت سیاہ ایک ایک چائے کا چمچ نیم گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پیئیں۔ معالج سے مشورہ بھی کریں۔  
 سوال: میرا نظام اخراج بہت سست ہے، کوئی نسخہ بتادیں۔  
 (حیدر علی)

جواب: خربوزہ چھیل کر تھوڑا پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ پھر چھان کر پی لیں۔ یہ عمل روز دہرائیں۔ قرص ملین کا استعمال پرانی قبض کو ٹھیک کرتا ہے۔

سوال: عموماً بچے میری ٹیک نہیں کھاتے۔ چھ ماہ کی عمر کے بعد انھیں کون کون سی اشیاء دی جاسکتی ہیں؟  
 (شیخ خالد، لاہور)

جواب: بچوں کو آہستہ آہستہ مختلف اشیاء متعارف کروائیں مثلاً آلویش کر کے دیں۔ سوچی کی کھیر بنا کر دیں۔ بانف، بوائٹنڈ، انڈا، کھجور، ولید، کسٹرڈے سکتے ہیں۔ دلہی میں کوئی پھل ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔

سوال: میرے بھائی کو ناخن چبانے اور ہونٹ کھانے کی عادت ہے، کیا طب میں اس سے نجات کا کوئی ذریعہ ہے؟  
 (نبیلہ بھٹی، حیدرآباد)

جواب: یہ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ درست تشخیص ضروری ہے۔



# بیکڈ فیش ڈسلسہ

Special  
حکیم عبدالغفار آغا



**Low  
cal**  
Recipes

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 500

کیلو ری	اجزاء
170	فیش فلی : 2 عدد (دو ٹی)
106	بریڈ کریمز : 1/2 کپ
60	دہی : 1/2 کپ
8	زیرہ (ٹماہو) : 1 چائے کاس
5	کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کاس
5	ادوک لہسن پیسٹ : 1 چائے کاس
102	کھن : 1 کھانے کاس
0	نمک : حسب ذائقہ
0	گرین لیوز : سرونگ کے لیے
	<b>سالہ کے لیے</b>
24	پیتا (کیوز) : 1/2 کپ
11	ٹماڑ (کیوز) : 1/2 کپ
3	ہری بیاز : 2 عدد (کٹ لیں)
6	لیمون کارس : 2 کھانے کاس
0	نمک : 1/8 چائے کاس

## ترکیب

- دہی میں زیرہ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادوک لہسن پیسٹ مکس کر لیں۔
- پھلی کو برش کی مدد سے آدھا کھن لگائیں پھر دہی کا آمیزہ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بیکنگ ٹرے کو بقیہ کھن لگا کر چکنا کریں۔
- اب میری نیٹ کی ہوئی فیش رکھ کر اوپر کریمز چھڑک دیں۔
- 180°C پر گرم اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- کرہی براؤن ہو جائے تو نکال لیں۔
- سالہ کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں فیش فلی رکھ کر سائیز پر گرین لیوز اور سالہ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔



# چکن پوٹیٹو سوپ

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 343

کیلوریز	اجزاء
116	بون لیس چکن (ریٹے کیا ہوا) : 1/2 کپ
110	آلو : اعداد (آبال لیس)
5	ادرک لیس پیسٹ : 1 چائے کاس
52	آپٹل : 1 کھانے کاس
0	نمک : حسب ذائقہ
0	شہنی کالی مرچ : حسب ذائقہ
60	وہجی ٹیبل برقتھ : 1 ہلر
0	ہری پیاز (کئی ہلر) : گارنشنگ کے لیے

## ترکیب

- آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
- آپٹل گرم کر کے اس میں ادرک لیس پیسٹ فرانی کریں۔
- اب آلو اور چکن ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں پھر برقتھ ڈال کر ڈال آنے دیں۔
- چکن گل جانے تو نمک اور گہنی کالی مرچ ڈال کر کچھ دیر پکائیں پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اب اسے بلینڈ کر کے دوبارہ ایک آبال دے کر چولھے سے اتار لیں۔
- ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

کیلوریز	اجزاء
116	چکن (سڑھس) : 1/2 کپ (آبال لیس)
4	کھیرا : 1/2 عدد (ہیک سٹالس کاٹ لیں)
15	گاجر : 1/2 عدد (جر لیں)
50	بادام (کھے ہوئے) : 1/2 کھانے کاس
8	بند گوبھی (جر لیں) : 1/2 کپ
11	پیاز : 1/2 عدد (ہری سٹالن)
10	اورنج زیسٹ (جر لیں) : 1/8 کپ
1	سرخ مرچ : 1 عدد (گھنٹک کے لیے)

## ڈرینگ کے لیے

0	نمک : حسب ذائقہ
0	کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
6	لیموں کا رس : 2 کھانے کاس
28	اورنج جوس : 1/4 کپ

# پلڈ چکن سیلڈ

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 249

## ترکیب

- ڈرینگ کے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء باؤل میں ڈالیں۔
- اب ڈرینگ کس کر کے اچھی طرح نوں کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر سرخ مرچ سے سجا کر سرو کریں۔



حکیم عبدالغفار آغا

# ایک مشروم پاستا

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 436

## ترکیب

- آپٹل گرم کر کے پیاز اور مشروم فرانی کریں۔ مشروم تھوڑی گل جانے تو ابلے ہوئے انڈے پیش کر کے شامل کر دیں۔
- اس دوران چھج سے ہلاتی رہیں۔
- اب ٹماٹو پوری نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- سرونگ باؤل میں نوڈلز ڈالیں۔
- اوپر تیار ایک مشروم مصالحہ ڈال دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

## کیلوریز

190	نوڈلز : 1 کیکٹ (آبال لیس)
23	پیاز : 1/2 عدد (ہریڈ)
108	انڈا : 2 عدد (آبال لیس)
15	مشروم : 5-6 عدد (کاٹ لیں)
45	ٹماٹو پوری : 1/2 کپ
52	آپٹل : 1 کھانے کاس
3	سرخ مرچ پاؤڈر : 1/4 چائے کاس
0	نمک : حسب ذائقہ
0	ہرا دھنیا : حسب ضرورت (گارنشنگ کے لیے)

## اجزاء





شیف ذاکر Special



## روسٹڈ کاجو

### اجزاء

1 کپ :	کاجو
2 کھانے کے چمچ (بڑے) :	روز میری (تازہ ہے)
2 چائے کے چمچ :	شکر
1/2 چائے کاسچ :	شٹی سرخ مرچ
1 چائے کاسچ :	نمک
1 کھانے کاسچ :	کھن

## فرائیڈ ٹراؤٹ و نوڈلز

### اجزاء

2 عدد (صاف کر لیں) :	ٹراؤٹ فیش (پھولی)
3 کھانے کے چمچ :	ناریل (شکر بکھارا)
2 کھانے کے چمچ :	لیسن زیسٹ (شکر کی پھولی)
1/4 کپ :	اورنج جوس
3 کھانے کے چمچ :	ہرا وحنیا (چوڑا)
1/2 کپ :	پی نٹ آئل
1 ایکٹ (اہل لیں) :	نوڈلز
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	شٹی کالی مرچ
گارشنگ کے لیے :	لائم سلائس
گارشنگ کے لیے :	ہرا وحنیا



### ترکیب

- بین میں کھن گرم کر کے روز میری کے پتے ہلکے فرائی کریں۔
- پھر کاجو اور باقی اجزاء مکس کر کے 3-4 منٹ فرائی کریں۔
- سرونگ باؤل میں نکال لیں۔
- بطور اسٹیک پیش کریں۔

### ترکیب

- نوڈلز، آئل اور گارشنگ کے اجزاء کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے فیش پر لگائیں۔
- 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بین میں آہ آہ آئل گرم کر کے اس میں ایک فیش کو، دونوں طرف سے فرائی کریں۔
- فرینگ کے دوران چمچ سے آئل فیش پر ڈالتے جائیں۔
- تیار ہونے پر بقیہ آئل ڈال کر دوسری فیش بھی اسی طرح فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں نوڈلز لگائیں۔ اور پر تیار فیش رکھیں۔
- ہر سے دھنیے اور لائم سلائس سے گارشنگ کر کے سرو کریں۔











# مرچی چکن مصالحہ

شیف ذاکر Special



Free Delivery

بھٹن کے اپنا شیف ذاکر کی نئی کتاب

Available Now

Spicy  
COOKING  
GUIDE



شیف ذاکر

## ترکیب

- ہری مرچ اور سرخ مرچ ہر ایک کاٹ کر سچ نکال لیں۔
- لیموں کے رس میں اورک کا پانی کئی ہوئی مرچیں اور سچ شامل کر کے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن اچھی طرح بھونیں۔
- گل جائے تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- اب اس میں مرچ پانی شامل کر کے قیر خشک ہو جانے تک فرانی کریں۔
- تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔
- کٹیج لیوز میں دو دو کھانے کے سچ چکن مصالحہ اور دھنیے کے پتے ڈال کر فولڈ کریں یا پھریوں ہی پیش کریں۔
- حسب ذائقہ مرچوں کی مقدار کم یا زیادہ کی جاسکتی ہے۔

## اجزاء

پکچن قیر	1 پاؤ
آئل	3 کھانے کے سچ
نمک	1/2 چائے کا سچ
کالی مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا سچ
برادھنیا (پنہ)	چند عدد
کٹیج لیوز	حسب ضرورت
مرچ پانی کے لیے	
ہری مرچ	1 عدد
ثابت سرخ مرچ	3 عدد
لیموں کا رس	1/2 کپ
اورک کا پانی	1 کھانے کا سچ







شیف ذاکر Special

## کشمیری بیف کری

### ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- اب اس میں بیف کس کر کے دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل اور مکھن اکٹھے گرم کریں۔
- بیف شامل کر کے درمیانی آگ پر بھونیں۔
- بیف گل جائے تو بادام، نمناز اور اونین ریگز شامل کر کے 2-3 منٹ مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ پلیٹ میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

### اجزاء

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 1 کلو :                 | بون لیس بیف (کیوز) |
| 3 کھانے کے چمچ :        | آئل                |
| 2 کھانے کے چمچ :        | مکھن               |
| 1/2 عدد (نگز کات لیس) : | پیاز               |
| 1/2 عدد (نگز کات لیس) : | نمناز              |
| <b>میری نیشن کے لیے</b> |                    |
| 1 چائے کا چمچ :         | گننا زیرہ          |
| 1 چائے کا چمچ :         | گننا گرم مصالحہ    |
| 1 چائے کا چمچ :         | گننا دھنیا         |
| 2 چائے کے چمچ :         | گننی سرخ مرچ       |
| 1 کھانے کا چمچ :        | اورک لہسن پیسٹ     |
| 1 کھانے کا چمچ :        | شہد                |
| 1 کھانے کا چمچ :        | بادام (چوڑا)       |
| 2 کھانے کے چمچ :        | لیموں کارس         |
| 1 کپ :                  | نمناو پیوری        |
| 1 عدد (باریک چوڑا) :    | پیاز               |
| حسب ذائقہ :             | نمک                |



دستِ ناز میں نیشن کے لیے تیار کیا گیا ہے  
پتھر پتھر سے تیار کیا گیا ہے  
میں دیکھیں تو وہ یاد آئے جیسے





شیف ذاکر Special

## کیرٹ گارلک سوپ

### اجزاء

1 کپ :	اورنج جوس	3 کھانے کے چمچ :	دبئی ٹیبل آئل
3 کپ :	گاجر (چھیل کر چوب کر لیں)	1 چائے کا چمچ :	کری پیسٹ
4 کپ :	چکن اسٹاک	1 چائے کا چمچ :	ثابت وحنیا (کھانا)
حسب ذائقہ :	نمک	1 چائے کا چمچ :	لہسن پیسٹ
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ :	اورنج زیسٹ
		1/2 عدد (چوڑے) :	پیاز

## سوپٹ پوٹینوز سلیڈ

### اجزاء

2-3 عدد :	سوپٹ پوٹینوز
1 عدد (کیوبز) :	گاجر
1 عدد (ہریک کاٹ لیں) :	ہری پیاز
1 عدد (کیوبز) :	ٹماٹر
1/4 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 عدد (چوڑے) :	پیاز
2 کھانے کے چمچ :	کریم
2 کھانے کے چمچ :	مایو
2 کھانے کے چمچ :	دودھ
2 کھانے کے چمچ :	دہی
1/2 چائے کا چمچ :	نمک

### ترکیب

- سوپٹ پوٹینوز اُبال کر چھیل لیں۔ پھر کیوبز میں کاٹ لیں۔
- کریم میں مایو، دہی اور دودھ کس کر کے اچھی طرح پھینٹیں۔
- اب اس میں نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر بھی کس کریں۔
- سوپٹ پوٹینوز میں گاجر، پیاز، ٹماٹر اور ہری پیاز کس کر لیں۔
- اب ان میں کریم کا آمیزہ کس کریں۔
- ٹھنڈا کر کے یافرش سرو کریں۔

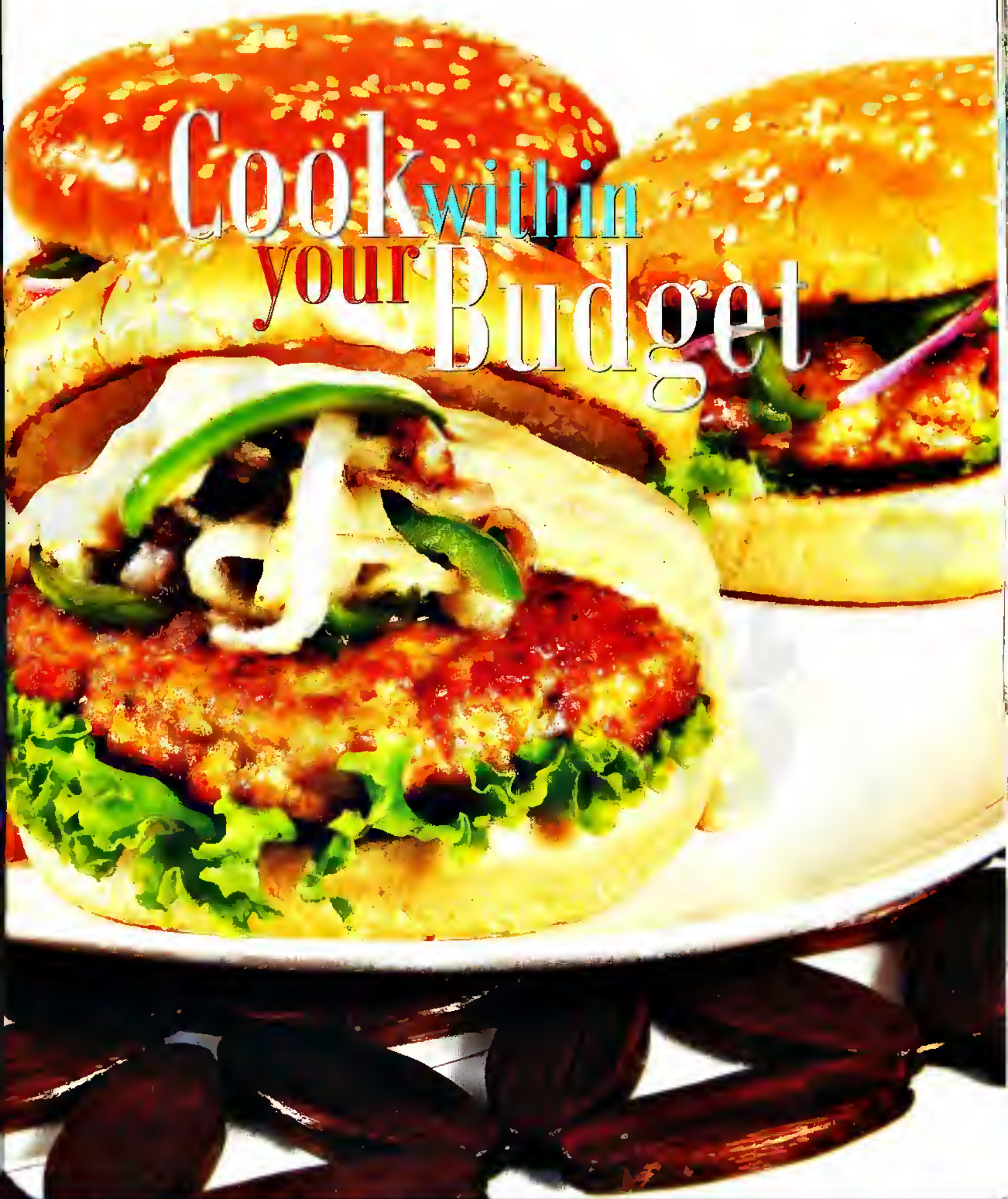
### ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے کری پیسٹ اور دھنیا کڑکڑائیں۔
- اب لہسن، پیاز، گاجر اور اورنج زیسٹ شامل کر کے 4-5 منٹ پکائیں۔
- پھر چکن اسٹاک، اورنج جوس، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے اُبال آنے دیں۔
- آج بھکی کر کے 20 منٹ تک پکائیں۔
- گاجر میں گل جائیں تو سوپ کو تھوڑا ٹھنڈا کر کے بلینڈ کر لیں۔
- دوبارہ بھکی آج پر ایک سے دو اُبال دیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- سوپ کپس یا باؤلز میں ڈال کر سرو کریں۔





# Cook within your Budget



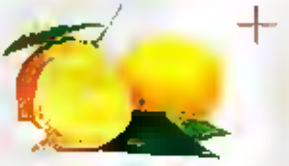




## اورنج اینڈ پومی گریٹ ڈرنک



اورنج : 3 عدد -/40 Rs.



لیموں : 1 عدد -/5 Rs.



انار : 3 عدد -/45 Rs.



اپیل : 3 عدد -/40 Rs.

= Budget 130

### اجزاء

#### اورنج ڈرنک

- اورنج جوس : 1½ کپ
- کالامک : 2 چمکی
- ینگوینک (پاؤڈر) : 1 کھانے کا چمچ
- لیمونس کارس : 1 کھانے کا چمچ

#### پومی گریٹ ڈرنک

- انار کا جوس : 1 کپ
- اورنج جوس : 1 کپ
- اپیل جوس : 1 کپ

### ترکیب

- اورنج ڈرنک کے تمام اجزاء بلینڈ کر لیں۔
- پومی گریٹ ڈرنک کے تمام اجزاء بھی کس کریں۔
- دونوں جوس الگ الگ گلاس میں نکالیں۔
- سنگلرے اور انار سے سجا کر سرو کریں۔



## پیف برگر وڈ گارلیک مایوسوس

### اجزاء

- برگر بن : 2 عدد
- کھن پرکھن : حسب ضرورت
- آئل : فریٹنگ کے لیے
- سلاڈ پتا : چند عدد
- پیاز رنگز : ½ کپ
- شملہ مرچ رنگز : ½ کپ
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

- ماپونیز : ½ کپ
- مسٹرڈ پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- گارلیک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

### پیف پیٹی کے لیے

- پیف قیہ : ½ کلو
- پیاز (درمیانہ) : 1 عدد (کات لیں)
- ٹماٹر : 1 عدد (بھینٹ لیں)
- مرچ : 4 عدد (کات لیں)



ماپونیز : ½ کپ  
Rs. 18/-

= Budget 257



ٹماٹر : 1 عدد  
Rs. 9/-



چیز : ½ کپ  
Rs. 80/-



پیف قیہ : ½ کلو  
Rs. 150/-

### ترکیب

- برگر بن پر کھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- قیہ میں تمام اجزاء کس کر کے گرائنڈ کریں۔
- اب اس کی پیٹی بنا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- سوس کے تمام اجزاء کس کر کے سوس تیار کر لیں۔
- تھوڑا سا آئل گرم کر کے اس میں پیاز اور شملہ مرچ رنگز ساتے کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ایک بن پر سلاڈ پتا بچھائیں۔
- اوپر پیٹی رکھ کر فرائیڈ سبزییاں رکھیں۔
- سوس ڈال کر دوسرے بن سے کور کر کے فریش سرو کریں۔

**NOVA**  
GLASSWARE







شیف شازیہ Special

## ہیف ہونگ کری

### اجزاء

ہونگ	: 1 کلو	ثابت سوکھا دھنیا	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (کات لیں)	سوف	: 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	: 4 عدد (کات لیں)	ثابت گرم مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
اورک لہسن پیست	: 1 کھانے کا چمچ	پیاز	: 1 عدد (چوڑے)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ	لہسن کی پوتھی	: 1 عدد (چوڑے)
ثابت گرم مصالحہ	: 2 چائے کے چمچ	اورک	: 2 انچ کا ککڑا (چوڑے)
ٹماٹو بیوری	: 1 کپ	گارنشنگ کے لیے	
دہی	: 2 کپ	ہری مرچ	: 2-3 عدد (باریک کات لیں)
نمک	: حسب ذائقہ	لیموں	: 2 عدد (سلاش کات لیں)
دبئی گھی	: حسب ضرورت	اورک	: 3 انچ کا ککڑا (باریک کات لیں)
بیجنی کے لیے		مصالحہ پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچ
گائے کی ہڈیاں	: 1 کلو		
پانی	: 3 لیٹر		

### ترکیب

- بیجنی کے تمام اجزاء کو ٹنگ پیس میں ڈال کر ابا لیں۔
- اسی دوران میلی کی ہانڈی میں گھی گرم کر کے پیاز فرانی کریں۔
- اب اورک لہسن پیست اور ہونگ ڈال کر بھونیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھکن پر گلیا آٹا لگا کر دبئی بند کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکے دیں۔
- ہونگ گل جائے تو دہی، ٹماٹو بیوری اور باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- بیجنی چھان لیں اور حسب ضرورت ہونگ میں ڈال کر گر بیوی گاڑھی ہو جانے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- خمیری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

Free Delivery  
شیف شازیہ  
گوشت کے پکوان



ہونگ 1 کلو - Rs. 350/- + پیاز 2 عدد - Rs. 12/- + دہی 2 کپ - Rs. 40/- + گائے کی ہڈیاں 1 کلو - Rs. 150/-

= Budget 552







شیف شازیہ Special



## وہیگی ٹیبل کری

### ترکیب

- مصالحے کے لیے آئل گرم کر کے اورک لہسن پیسٹ فرانی کریں۔
- اب پیاز ڈال کر بھوئیں۔
- براؤن ہو جائے تو نمائز ڈال کر گلنے تک پکائیں۔
- باقی مصالحے اور وہی ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آجائے۔
- اب سبزیاں شامل کر کے اچھی طرح بھوئیں۔
- آج ہلکی کر کے ڈھک کر پکائیں۔
- سبزیاں گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔
- گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرد کریں۔

### اجزاء

- |                       |                 |                        |                         |
|-----------------------|-----------------|------------------------|-------------------------|
| پیاز (12) :           | 1 عدد (کات لیں) | آلو :                  | 2 عدد (چھیل کر کات لیں) |
| نماز :                | 2 عدد (کات لیں) | شملہ مرچ :             | 1 عدد (کوبز)            |
| کئی سرخ مرچ :         | 1 چائے کاجج     | بند گوبھی (کئی ہولی) : | 1/2 کپ                  |
| ہلدی :                | 1 چائے کاجج     | مٹر (دائے) :           | 1/2 کپ                  |
| گرم مصالحے (100gms) : | 2 چائے کاجج     | گاجر :                 | 2 عدد (چھیل کر کات لیں) |
| دہی :                 | 1/2 کپ          | مصالحے کے لیے          |                         |
| آئل :                 | حسب ضرورت       | اورک لہسن پیسٹ :       | 1 کھانے کاجج            |
|                       |                 | زیرہ (100gms) :        | 1/2 کھانے کاجج          |

= Budget 53



نماز: 2 عدد -/ 16 Rs.



گاجر: 2 عدد -/ 10 Rs.



شملہ مرچ: 1 عدد -/ 12 Rs.



آلو: 2 عدد -/ 15 Rs.





شیف شازیہ Special

## ساگ اور مکھی کی روٹی

### ترکیب

- ساگ، پالک اور ہاتھو کاٹ کر اچھی طرح دھوئیں۔
- ان میں اورک، لہسن پیسٹ، مکھی ہری مرچیں اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آٹھ پر 3-4 گھنٹے پکائیں۔ پھر آٹا شامل کر کے اچھی طرح گھوٹ لیں۔
- تین میں دیسی گھی گرم کر کے اس میں کٹا ہوا لہسن، ہری مرچ اور فرائیڈ پیاز ڈال کر کڑا لیں۔
- اب ساگ میں شامل کر کے ہلکی آٹھ پر کس کر لیں۔
- آٹے کو نیم گرم پانی سے گوندھ کر گیلے کپڑے سے دھانپ کر رکھیں۔
- پھر بیڑے بنا کر گیلے رومال پر پھیلا کر روٹی تیل لیں۔
- گرم توے پر دیسی گھی ڈال کر دونوں طرف سے روٹی اچھی طرح پکائیں۔
- گرم گرم ساگ کے ساتھ سرو کریں۔

### اجزاء

ساگ	: 2 کلو	پیاز (فرائیڈ)	: 1/2 کپ
پالک	: 1/2 کلو	آٹا	: 1 کپ
ہاتھو	: 1 پاؤ	ثابت لہسن	: اپوتھی (پھینک کر ہارڈ کات لیں)
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
اورک پیسٹ	: 1/2 کھانے کا چمچ	مکھی کی روٹی کے لیے	
لہسن پیسٹ	: 1/2 کھانے کا چمچ	مکھی کا آٹا	: 1 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	نیم گرم پانی	: حسب ضرورت
ہری مرچ	: 8-10 عدد	دیسی گھی	: حسب ضرورت
دیسی گھی	: 1 کپ		

= Budget 170



مکھی کا آٹا: 1 کلو -/Rs. 45



ہاتھو: 1 پاؤ -/Rs. 20



پالک: 1/2 کلو -/Rs. 15



ساگ: 2 کلو -/Rs. 90







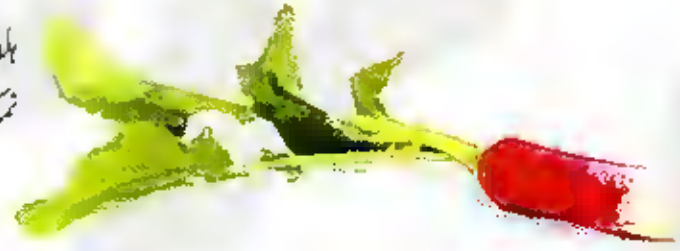


Special  
حکیم عبدالفقار آغا

## کھٹی مویاں

### اجزاء

نولی	: 1/2 کلو
آئل	: 1/4 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
ہلی پیسٹ	: 3 کھانے کے چمچ
ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ



### ترکیب

- نولی چھیل کر ٹنگر چیس کی شکل میں کاٹ لیں۔
- آئل گرم کر کے مویاں فرائی کریں۔
- اب ان میں نمک، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر اور ہلی پیسٹ کس کریں اور ہلکی آٹھ پر دم دے دیں۔
- پانی خشک ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرد کریں۔



## کوکونٹ کھیر

### اجزاء

ناریل (کش کیا گیا)	: 1/2 کپ
چاول	: 2 کھانے کے چمچ (بھولیں)
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
شہد	: 2 کھانے کے چمچ
دودھ	: 3 کپ
ناریل (کٹا ہوا)	: گارنشنگ کے لیے
سبز الائچی	: گارنشنگ کے لیے

### ترکیب

- دودھ آبال کر اس میں چاول اور سبز الائچی پاؤڈر ڈالیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے چاول گلنے تک پکائیں۔
- اب چینی، شہد اور ناریل شامل کر کے مزید پکائیں۔
- کھیر گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- باؤل میں ڈالیں اور گارنشنگ کر کے سرو کریں۔







Special  
حکیم عبدالغفار آغا

# چکن کوکونٹ کری

Free Delivery  
Special حکیم صاحب کا  
دسترخوان



## ترکیب

- گرم آئل میں لوگ، سبز الائچی اور پیاز فرائی کریں۔
- پھر ٹماٹر، ادراک، لہسن پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، نمک، ہلدی، زیرہ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور کری پیتا ڈال کر بھونیں۔
- اب چکن، ناریل اور پانی شامل کر کے پکائیں۔
- چکن گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

## اجزاء

چکن بون لیس	: 1/2 کلو
آئل	: 1/2 کپ
پانی	: 1/2 کپ
ناریل (سٹریپس)	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
ٹماٹر	: 1 عدد (چوڑا)
لوگ	: 2 عدد
سبز الائچی	: 2 عدد
کری پتا	: 2 عدد
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادراک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ







Special  
حکیم عبدالغفار آغا



## ہر امصالہ چکن

### اجزاء

چکن MENU	
1 کلو :	دہی
1/2 کلو :	ہر ادھنیا
3 گھنٹوں (کات لیں) :	لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	ادوک پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	زیرہ
1 کھانے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ :	بری مرچ
6 عدد (کات لیں) :	آئل
1/2 کپ :	ٹمک
حسب ذائقہ :	

### ترکیب

- آئل میں زیرہ کڑکڑائیں، پھر ٹمک اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔
- اب ادوک، لہسن پیسٹ اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- پھر ہری مرچ اور ہر ادھنیا شامل کر دیں۔
- آخر میں دہی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکے دیں۔
- آئل اوپر آجائے تو چولہا بند کر دیں۔
- نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

دھنیے کا استعمال نظام انہضام، بلند فشار خون اور ہڈیوں کے امراض کے علاج میں مفید ہے۔  
اس کا استعمال بھانے کی پریشانیوں میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔



# NAZIA ALI



پیشگریہ: عائشہ سلیم

”ماڈلنگ کا شوق تو دل چاہتا تھا کہ میں بھی یہ کام کروں۔ شروع میں پیپرز اور ایوری ڈے کے کمرشلز میں کام کیا۔ آہستہ آہستہ مزید آفرز آتی رہیں۔ ARY چینل پر ڈراما میں پر فارم کیا۔ کچھ کوئنگ شوز بھی کیے۔ آج کل مارننگ شو اور ندیم جعفری کے ساتھ ایک ویڈیو پر کام کر رہی ہوں۔ شیف ایٹشل: ہوسٹنگ، ماڈلنگ اور ایکٹنگ، سب ساتھ ساتھ کیسے سچ کرتی ہیں؟“

حیثیت رکھتی ہیں۔ ساحر لودھی پر اکثر لوگ تنقید کرتے ہیں لیکن ان کا شو کامیاب ہے اور مجھے پسند ہے۔  
شیف ایٹشل: پاکستانی ڈراما انڈسٹری بارے کیا کہیں گی؟  
نازیہ علی: ہماری ڈراما انڈسٹری بہت ترقی کر رہی ہے۔ اسکرپٹ، ایکٹنگ، ڈائریکشن غرض ہر چیز بے مثال ہے۔ ہمارے ہاں معیاری ڈرامے بن رہے ہیں۔ خاص طور پر اب لوکیشن کا خیال بھی رکھا جاتا ہے۔  
شیف ایٹشل: ابھی تک آپ کے مقبول ڈرامے؟  
نازیہ علی: منڈل کلاس، دو لہے بھائی، ایس ایچ او بھٹی اور شور۔

نازیہ علی: ایک وقت میں زیادہ پروڈیکشنس سائن نہیں کرتی۔ ماڈلنگ کا شوق تھا۔ جب ایکٹنگ شروع کی تو ہوسٹنگ کرنا بھی آگئی۔  
شیف ایٹشل: مارننگ شو میں کچھ ناپسندیدہ باتیں بھی دکھائی دیتی ہیں۔ ان کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟  
نازیہ علی: مارننگ شو میں ناپسندیدہ باتوں کے خلاف سینسر شپ پالیسی ہونی چاہیے۔ غلط چیز کو پروموٹ نہیں کرنا چاہیے۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ معیاری اور معلوماتی شو پیش کروں۔  
شیف ایٹشل: مارننگ شو میں آپ کی آئیڈیل ہوسٹ کون ہیں؟  
نازیہ علی: میری آئیڈیل نازیہ خان ہیں۔ وہ اس فیلڈ میں Pioneer کی

شیف ایٹشل: شو بزم میں آمد کیسے ہوئی؟ اپنے کیریئر کے بارے کچھ بتائیں؟  
نازیہ علی: مجھے بچپن سے ہی شو بزم جو ائن کرنے کا شوق تھا۔ ٹی وی دیکھتی تھی تو دل چاہتا تھا کہ میں بھی یہ کام کروں۔ شروع میں پیپرز اور ایوری ڈے کے کمرشلز میں کام کیا۔ آہستہ آہستہ مزید آفرز آتی رہیں۔ ARY چینل پر ڈراما میں پر فارم کیا۔ کچھ کوئنگ شوز بھی کیے۔ آج کل مارننگ شو اور ندیم جعفری کے ساتھ ایک ویڈیو پر کام کر رہی ہوں۔  
شیف ایٹشل: ہوسٹنگ، ماڈلنگ اور ایکٹنگ، سب ساتھ ساتھ کیسے سچ کرتی ہیں؟





شیف اسپیشل: پسندیدہ ایکٹرز؟

نازیہ علی: حمائمہ ملک، مونا لیزا، ہمایوں سعید اور فہد مصطفیٰ پسند ہیں۔  
راحت کاظمی کی ایکٹنگ بہت پسند ہے۔ ان کا اسٹائل میرے ابو سے ملتا  
جتا ہے۔

شیف اسپیشل: کیا کام کے دوران ڈائریکٹر کی طرف سے کبھی  
مسائل درپیش آئے؟

نازیہ علی: میرے ساتھ ایسا کبھی نہیں ہوا۔ ڈائریکٹرز کے ساتھ بحث  
نہ کریں تو سب کچھ ٹھیک چلتا رہتا ہے۔ انڈسٹری میں لابی سسٹم بھی ہے۔  
شکر ہے کہ مجھے اس کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔

شیف اسپیشل: اپنے سے سینئر لوگوں کے ساتھ کام کرنا کیسا لگتا ہے؟  
نازیہ علی: سینئر اداکار ہمارے اساتذہ کی طرح ہیں۔ ان کی عزت  
کرتی ہوں۔ ان کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے۔

شیف اسپیشل: نئے چہروں کے لیے شوبز کا ماحول کیسا ہے؟  
نازیہ علی: ماحول اچھا ہے۔ سیاست تو ہر جگہ چلتی ہے۔ بہتر ہے  
صرف کام پر دھیان دیں۔ محنت اور لگن سے آگے بڑھتے جائیں۔

شیف اسپیشل: شوبز کے علاوہ آپ کی کیا مصروفیات ہیں؟  
نازیہ علی: میں چیریٹی ورک کرتی ہوں۔ ایسی NGOs جو بغیر مالی  
فائدے کے لوگوں کو تحفظ فراہم کریں، ان کے ساتھ کام کرتی ہوں۔

گزشتہ دنوں ایک NGO کے ساتھ تھر جانے کا اتفاق بھی ہوا۔ وہاں  
سوشل ورک  
کیا۔ تھر  
کے لوگ  
اس وقت

پاکستانیوں سے درخواست کروں گی کہ ان کی مدد کریں۔  
شیف اسپیشل: شوبز میں نہ ہوتیں تو کس شعبے کا انتخاب کرتیں؟  
نازیہ علی: شوبز میں نہ ہوتی تو فائٹنگ پائلٹ بن جاتی۔  
شیف اسپیشل: آپ کے نزدیک Happiness کیا ہے؟  
نازیہ علی: دوسروں کو خوش رکھنا ہی اصل Happiness ہے۔  
شیف اسپیشل: اپنی باتیں کس سے شیئر کرتی ہیں؟  
نازیہ علی: کسی سے بھی شیئر نہیں کرتی۔ ڈائری لکھتی ہوں۔ یہ ہی  
میری شیئرنگ ہے۔  
شیف اسپیشل: کوکنگ کا شوق ہے؟  
نازیہ علی: کوکنگ اچھی کر لیتی ہوں۔ میں نے کوکنگ شوبز بھی کیے۔  
کھانے اور کھلانے دونوں کا شوق ہے۔ چکن کز اہی اور اسٹیک اچھی  
بناتی ہوں۔  
شیف اسپیشل: آپ کی پسندیدہ شیف؟  
نازیہ علی: سارہ ریاض میری پسندیدہ شیف تھیں۔ ان کے ساتھ



کوکنگ شوبز بھی کیے اور ان سے بہت کچھ سیکھا بھی۔

شیف اسپیشل: فٹنس کا خیال رکھتی ہیں؟

نازیہ علی: جی بالکل رکھتی ہوں اور رکھنا پڑتا بھی ہے۔ سبزیاں اور  
فروٹس زیادہ کھاتی ہوں۔ ویٹنی ٹیرین ہوں۔

شیف اسپیشل: کوئی بیوٹی ٹپ شیئر کرنا چاہیں گی؟

نازیہ علی: ایک بہت آسان ٹپ ہے کہ صرف چہرہ نہ چمکائیں بلکہ  
ہاتھوں اور پاؤں کا خیال بھی رکھیں۔ خوب صورتی کے ساتھ ساتھ  
صفائی کو بھی اہمیت دیں۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ ڈیزائنرز؟

نازیہ علی: ہمارے ڈیزائنرز اچھا کام کر رہے ہیں۔ اس ضمن میں یہ  
کہوں گی کہ جس کا جو کام ہے، اسے کرنے دیں۔ اگر ماڈلز ڈیزائنرز کو  
تنگ کریں گی تو ان کا اپنا ہی نقصان ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کو کس طرح کے کردار پسند ہیں؟

نازیہ علی: مجھے پیرنچرل قسم کے کردار زیادہ پسند ہیں۔ جیسے ویمن پائز،  
چیزیل وغیرہ۔

شیف اسپیشل: شہرت کیسی لگتی ہے؟

نازیہ علی: اچھی لگتی ہے۔ اتنے لوگوں کا پیار ملتا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا  
کرم ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کا پسندیدہ رنگ؟

نازیہ علی: سفید اور کالا۔

شیف اسپیشل: آپ کا اسٹار کیا ہے؟

نازیہ علی: جدی۔ تاریخ پیدائش 2 جنوری ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی شخصیت کو کیسے بیان کریں گی؟

## مددگار شوبز میں باہمیہ، باتوں کے خلاف میں شپ پاسی ہوئی بلجیے

نازیہ علی: میں جلد گل مل جاتی ہوں۔ کنجوس نہیں ہوں۔ ڈنل  
ماسنڈ ڈنہیں ہوں۔

شیف اسپیشل: بچپن کی کوئی شرارت؟

نازیہ علی: (ہنستے ہوئے) میں بہت شرارتی تھی۔ اکثر بچوں کو  
کافذ کی دم لگا دیا کرتی تھی۔ سفید چادر لے کر اندھیرے میں  
بچوں کو ڈراتی تھی۔ ایک مرتبہ تو ایک کزن اتنا سہم گئی کہ کئی روز پیار  
رہی۔ پھر مجھے نصیحت آگئی۔

شیف اسپیشل: کیا آپ بچپن سے ہی اتنی پراعتماد ہیں؟

نازیہ علی: بچپن میں جو اعتماد ملتا ہے، وہ زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔  
بچپن میں فونہال میگزین میں لکھی تھی، اس سے بھی اعتماد میں اضافہ ہوا۔

شیف اسپیشل: کیریئر میں کامیابی کے لیے خواتین کو کوئی مشورہ  
دینا چاہیں گی؟

نازیہ علی: ہر شعبے میں سازشیں ہوتی رہتی ہیں۔ گھبرانا نہیں چاہیے۔  
ثابت قدم رہیں تو کامیابی آپ کا مقدر بنے گی۔

شیف اسپیشل: قارئین کے لیے کوئی پیغام؟

نازیہ علی: آپ کا تعلق جس بھی فیلڈ سے ہو، اس میں ایسا کام کریں  
کہ دنیا یاد رکھے۔

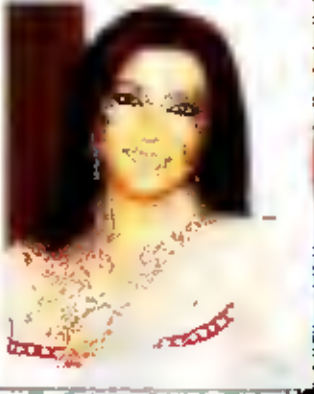
مصیبت  
میں ہیں،  
میں تمام

شیف اسپیشل: شیف اسپیشل میگزین کیسا لگا؟  
نازیہ علی: شیف اسپیشل کوکنگ کا بہترین میگزین ہے۔ رہنمائی  
دیکھتے ہی منہ میں پانی آجاتا ہے۔ اس کا جواب نہیں۔





# 2015ء ٹارو کارڈز کے حوالے سے



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

گہری محبت آپ کو بدل کر رکھ سکتی ہے۔ اسے آپ بہاروں کے موسم جیسی محبت بھی کہہ سکتے ہیں جس میں تازگی کا احساس اور ایسی کیمسٹری ہو جو آپ نے پہلے کبھی محسوس نہ کی ہو۔



**جوزا Gemini** (21 مئی تا 21 جون)

اس برس آپ جن دو ٹارو کارڈز کے زیر

اثر ہیں وہ The Emperor اور The

Empress یعنی طلوع آفتاب اور زرخیزی کے ہیں۔ یہ برس آپ کے لیے کئی اہم موڑ لے کر آ رہا ہے۔ گزشتہ چند سالوں میں آپ نے بہت سے رسک لیے، کئی کامیاب منزلیں طے کیں اور فرادانی کا دور گزارا۔ 2015ء آپ کے سٹلم ہونے کا دور ہے۔ آپ اپنے ہرے بھرے کھیت کے سرہانے کھڑے ہو کر اپنے اندر راحت اور اطمینان کو اترتا محسوس کریں گے۔ اس برس آپ کی توجہ اپنی پوزیشن برقرار رکھنے پر مرکوز رہے گی۔ اپنے حاصل کردہ علم، دولت، تجربہ، ملازمت، کاروبار یا جو بھی آپ کی اچیومنٹس تھیں، ان پر اب نئی عمارت کھڑی کی جائے گی۔

2015ء میں آپ کی تخلیقی صلاحیتیں عروج پر دکھائی دے رہی ہیں۔ مطمئن رہیں اور خوش باش زندگی گزاریں۔ اس برس رشتوں میں توازن اور خوب صورتی پیدا ہوگی۔ گھریلو تعلقات میں بے غرضی، اُنسیت اور بے لوث محبت دکھائی دیتی ہے۔ سب ایک دوسرے سے نہ صرف پیار کریں گے بلکہ ایک دوسرے پر فخر بھی محسوس کریں گے۔ آپ زندگی کا ایک گہرا راز بھی جان پائیں گے کہ دنیا میں کوئی بھی چیز بے عیب نہیں۔ کامیاب وہ ہے جو اپنے آپ اور اپنے حالات سے مطمئن اور خوش ہے۔ اس برس جائیداد کے معاملات میں فائدہ ہو سکتا ہے۔ ملازمت یا کاروبار میں معمول سے ہٹ کر کام کرنے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔

2015ء میں جو افراد کے سامنے ایک مسئلہ محبت کی صورت میں بھی دکھائی دے رہا ہے۔ یہاں طاقت کا ٹکراؤ اور کشمکش ہو سکتی ہے۔ یہ جھگڑا طے کرنا مشکل ہوگا کہ باس کون ہے؟ کنٹرول کس کے پاس ہے؟ محبت میں اتنی حقیقت پسندی شامل ہو سکتی ہے، جو محبت کے سحر کو کم کر سکتی ہے۔

سماج کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

2015ء کے اختتام تک حمل افراد اپنی انفرادی صلاحیتوں کو پہچانا سیکھ لیں گے۔ پھر ان صلاحیتوں کو چگانے اور سنوارنے کا عمل شروع ہوگا۔ یہ برس انتہائی انفرادی، ذاتی اور شخصی فیصلوں کا ہے۔ آپ کی خواہشات اپنا آپ دنیا سے منوالیں گی۔



**ثور Taurus** (21 اپریل تا 20 مئی)

اس برس آپ Judgement اور

The World یعنی روح کی پکار اور

تعمیر کے ٹارو کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ یہ آپ کی زندگی کا وہ دور ہے جہاں آغاز اور انجام دونوں میں تسلسل دکھائی دیتا ہے۔ آپ کی زندگی میں مستقل دورا ہے اور آپ شرت آتی چلی جائیں گی۔ قدم قدم پر آپ کو فیصلہ کرنا ہوگا۔ یہ چناؤ اور چھاننی آپ از روئے اختیار کریں گے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ زندگی کا یہ ہمہ گیر اور عمیق سبق سیکھ لیں گے کہ فیصلے یا اعمال کیسے ہی حالات یا کسی بھی ذہنی کیفیت کے تحت کیسے گئے ہوں، بالآخر ہماری منزلوں کا راستہ بنتے ہیں۔ آپ پر یہ بھی واضح ہو جائے گا کہ آپ زندگی کے جس بھی مقام پر کھڑے ہیں، وہاں تک آپ خود پہنچے ہیں۔ اب وقت ہے کہ آپ اپنے ماضی کے تجربات سے سبق سیکھیں اور مستقبل کے متعلق فیصلہ کریں۔ آپ نے فیصلہ کرنا ہے کہ باطنی زندگی بدلنا ہے یا یونہی وقت گزارتے چلے جانا ہے۔ 2015ء میں آپ کا ماضی بیک فلیش یا ڈزن کی صورت میں بار بار آپ کی آنکھوں کے آگے آئے گا۔

ثور افراد کے لیے یہ دور روحانی، ذہنی اور قلبی بیداری کا ہے۔ مدتوں سے آپ جس کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں وہ منزل ایک دم سامنے آ جائے گی۔

اس برس دولت کی دیوی بھی مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ 2015ء کے چاروں موسم آپ کے لیے نئی منزلیں اور کامیابیاں لے کر آئیں گے۔ البتہ جو بھی نیا پروجیکٹ، ملازمت یا کاروبار شروع کریں، اسے پورا ایک سال دیکھیے۔ اس کے بعد آپ کو مزید امکانات کا اندازہ ہوگا۔

محبت کے حوالے سے 2015ء خاصا دلچسپ سال ہے۔ آپ کی



**حمل Aries** (21 مارچ تا 20 اپریل)

2015ء میں آپ دو ٹارو کارڈز کے زیر

اثر ہیں۔ پہلا کارڈ Strength اور دوسرا

Fool یعنی "نادان" کا ہے۔ یہ دلچسپ صورت حال ہے۔ یہاں حمل افراد کو اپنی صلاحیتیں آزمانے کے ساتھ ساتھ خود شناسی کا موقع بھی ملے گا۔ "نادان" کا پیغام ہے کہ آپ کے اندر تبدیلی کی ایسی خواہش جاگ اٹھے گی جو نتائج اور خطرات سے بے پروا ہے۔ آپ کے اندر کا مسافر اُجاگر دکھائی دیتا ہے۔ آپ کو نئے پن کی تلاش ہے۔ اس نئے دور کا آغاز 2015ء سے ہوگا، جو زندگی کے نئے معنی سمجھا دے گا۔ حمل افراد کے اندر اعتماد عود کر آئے گا۔ آپ پر امید دکھائی دیتے ہیں یوں جیسے آپ کے خیال میں کچھ بھی ناممکن نہیں۔ اس ضمن میں آپ معجزات پر بھی پورا یقین رکھیں گے۔ یہ سال حمل افراد کے لیے غیر متوقع حالات پیدا ہونے کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ "تبدیلی" آپ کی زندگی کا عنوان دکھائی دیتی ہے۔ ان بدلتے ہوئے حالات کو معمول کے مطابق ڈیل کریں اور سر پر ہرگز سوار نہ کریں۔ فی الحال آپ کے حالات میں ٹھہراؤ ناممکن نہیں۔ آپ یہ نہ سمجھیں کہ 2015ء کو اطمینان سے اپنی آرام گاہ یا کمفرٹ زون میں گزار دیں گے۔ تبدیلی اور غیر متوقع حالات کا عنصر پیش نظر رکھیں۔ اپنے اندر کی آواز سنیں۔

اس برس آپ کی زندگی میں کچھ غیر روایتی یا غیر معمولی قسم کی شخصیات داخل ہونے کا امکان ہے۔ محبت کے معاملات بھی کچھ یوں ہیں کہ جیسے پہلی نظر میں محبت ہو جائے اور کوئی انجان شخص اچانک اہمیت اختیار کر جائے۔ "محبت" آپ کے لیے 2015ء کی دوسری اہم شہ سرتی ہے۔ یہ وہ جذبہ ہے جو آپ کو خطرات سے کھیلنے پر اُکسائے گا۔ آہستہ آہستہ یہ بات آپ کی سمجھ میں آ جائے گی کہ محبت اور روحانیت کا استعمال جسمانی طاقت سے کہیں بہتر ہے۔ جو میدان محبت فتح کر سکتی ہے، غصہ اور نفرت اس کے متعلق سوچ بھی نہیں سکتے۔ محبت آپ کے لیے بے حد اہم رہے گی۔ آپ کو ایسی غیر مشروط محبت کی خواہش ہے جو بنا کہے آپ کی بات سمجھ لے۔

آپ کے نزدیک محبت میں اونچ نیچ اور ذات پات کا فرق کوئی معنی نہیں رکھتا۔ یہ ہر فرد کا ذاتی معاملہ ہے۔ جس میں معاشرے یا



اختیار سے باہر تھیں۔ آپ نے محسوس کرنا شروع کر دیا کہ اب نہ تو فرار کا کوئی راستہ ہے اور نہ ہی رہائی کی کوئی ترکیب۔ زندگی بری طرح بھتیسی ہوئی محسوس ہونے لگی تھی۔ اس برس آپ پر آشکار ہوگا کہ آپ نے جسے بند لگی سمجھ لیا تھا وہ آپ کے اپنے ہی ہاتھوں سے بنائی ہوئی کوئی دیوار تھی۔ راستے کھلے تھے۔ صرف کوشش کی کمی تھی۔ 2015ء کے آغاز کے ساتھ ہی حالات اور خیالات ہم آہنگ ہونا شروع ہو جائیں گے۔

رکا، نہیں خود بخود ایک ایک کر کے دور ہوں گی۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں اور انداز گفتار آپ کو کہیں سے کہیں لے جائے گا۔ وقت غیر محسوس انداز میں ہر ذمہ کو مندل کرنا چلا جائے گا۔ آپ بار بار محسوس کریں گے کہ آپ صحیح وقت پر صحیح جگہ موجود ہیں۔ یہی آپ کی کامیابی کا راز ہوگا۔

اس برس آپ روحانی علاج اور روحانیت کی جانب بھی متوجہ ہوں گے۔ آپ کے اندر جیسے بیداری کی کیفیات ہیں۔ آپ کے اندر کی آوازیں، خواب، وجدان اور ذہن آپ کو نئی سے نئی راہیں دکھائیں گے۔ یہ برس آپ کی زندگی میں خوشی، تکمیل، توازن، محبت اور دوستی لے کر آئے گا۔ اس دور کو انجوائے کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی مشغلے کو کاروبار کی شکل دے دیں۔

**عقرب Scorpio** (24 اکتوبر 22 نومبر) اس برس آپ Wheel of Fortune اور The Lover کا راز یعنی مدد و جزا اور

معصوم خوشی کے زیر اثر ہیں۔ کچھ عرصے سے آپ کی زندگی میں بہت سے چیلنجز تھے۔ ایسی صورت حال کا سامنا تھا جہاں آپ کو اپنی بساط سے بڑی جنگ لڑنا پڑی۔ وقت نے آپ کو بہت میچور کر دیا۔ ایک تسلسل سے آپ نے ترقی و ترقی، امیری و غربی، تغیر اور تسلسل کا تجربہ کیا۔ تغیر کا ایک سلسلہ زندگی میں رواں رہا۔ اب یہ سلسلہ جاری تو رہے گا لیکن اس کی شدت کم اور رخ تبدیل ہو جائے گا۔ زندگی میں اچانک اور غیر متوقع تبدیلیاں آتی رہیں گی مگر مثبت انداز میں۔ اب آپ میں اتنی سمجھ آچکی ہے کہ ان تبدیلیوں کو صحیح طریقے سے سمجھ کر درست حکمت عملی اپنائیں۔ کاروباری معاملات اور ملازمت میں بڑی تبدیلیوں کی توقع رکھیں۔ زیادہ بہتر مواقع ملنے کی امید ہے۔ جہاں آپ ملازمت کرتے تھے، ہو سکتا ہے وہاں شراکت داری شروع ہو جائے۔ ملازمت کے حوالے سے کئی نئی آفرز آنے کی توقع ہے جن سے موجودہ پوزیشن بہتر ہوگی۔

آپ کے لیے اس برس محبت اور رومانس بڑی شہ سرخی ہے۔ آپ کے سامنے کچھ ایسے لوگ بھی آسکتے ہیں جنہیں مل کر لگے گا کہ آپ ان سے پہلے بھی کہیں مل چکے ہیں۔

اس برس کی اہم بات یہ ہے کہ آپ زندگی کے تمام معاملات پر نظر ثانی کرتے نظر آتے ہیں۔ گزشتہ چند سالوں میں آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہیں کہ زندگی ری ٹیک کا موقع کم ہی دیتی ہے۔ لہذا ہر فیصلہ سوچ بچار اور نظر ثانی کے بعد کیا جانا چاہیے۔ کئی ایسے معاملات نظر آرہے ہیں جہاں ڈیپلو میسی، بے تکلفی اور ذرا سے احساس سے کام آسان ہو جائے گا۔ ایسے مواقع بھی آئیں گے کہ جب آپ جھگڑے کی بجائے مفاہمت سے کام لے کر بہترین نتائج حاصل کریں گے۔ آپ کے لیے یہ سال

تبدیلیاں ہیں۔ بعض حالات میں آپ نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو ختم کریں گے۔ اس دور میں آپ کو اپنی زندگی کے خارجی پہلوؤں کو سمجھنے سے، دیکھنا ہوگا۔ یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ آپ کو اب کس کی ضرورت ہے اور کس کی نہیں۔ چاہے وہ شخصیات ہوں یا اعتقادات۔ جو چیز زندگی میں رکاوٹ بن رہی ہے، آپ اس میں ترمیم، رد، بدل یا اصلاح کو انتہائی ضروری خیال کرتے ہوئے نئی عمارت بنانے کے لیے پرانی عمارت گرا دیں گے۔

**سنبلہ Virgo** (24 اگست 23 ستمبر) 2015ء میں آپ The Devil اور The Sun یعنی شیطان اور سورج کے زیر اثر

ہیں۔ یہ بہت ہی مضبوط، دلچسپ اور جھجک متراز ہے۔ اس استخراج کے زیر اثر یہ سال آپ کے لیے بے حد نتیجہ خیر ہو سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی بنیاد یہ بات یہ ہے کہ ابھی تک آپ روحانی طور پر ترقی کے مراحل سے گزر رہے تھے۔ 2015ء میں یہ منزلیں بہت تیزی سے طے ہوں گی۔ جو خواب کبھی دُھند لے تھے، اب واضح ہو کر آنکھوں کے سامنے شرمندہ تعبیر ہوں گے۔ جو کبھی بالکل ناممکن لگتا تھا، اب بے حد ممکن ہوتا دکھائی دیتا ہے۔

جب زندگی میں روحانی سفر کا آغاز یا دور شروع ہوتا ہے تو اس وقت اندر ہی اندر دہی ہوئی خواہشات، منفی سوچیں، محرومیاں، مایوسیاں، پچھتاوے، شرمندگیوں، غموں کے انبار، ہر طرح کی گھٹن اور فرسٹریشن موقع ملنے ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونا فی الحال آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ تاکہ اپنے آپ سے ملاقات کر کے، خود کو سنوارنے کا ایک اور موقع حاصل ہو سکے۔ یہ برس اس مرتبہ ہر طرح کے اندھیرے دور کرنے آ رہا ہے۔ چاروں جانب روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زندگی میں اندھیروں کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔ سچ ہمیشہ اندھیرے میں پھیلتا ہے اور جڑیں بھی ہمیشہ زیر زمین ہوا کرتی ہیں۔ ایک سچ کو چھوٹنے کے لیے بھی زیر زمین مکمل تیار کی کی ضرورت ہوتی ہے۔ 2015ء کو اگر آپ نے سمجھنا ہے تو زندگی کی اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ساری کائنات روشنی اور اندھیرے کے دو استان سناتی ہے۔ جیسے دن اور رات یا پھر چاند اور سورج۔ جب تک منفی اور مثبت ملتے نہیں تب تک تصویر مکمل نہیں ہوتی۔ یہ لازمی قدرتی اور کائناتی نظام ہے۔ اس برس آپ اسی نظام کے تحت زندگی گزاریں گے اور اسے سمجھیں گے بھی۔ 2015ء خوشی کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ اس آغاز کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ زندگی کو ایک نظام کے تحت رکھا جائے۔ جہاں قدم قدم سے باہر ہوگا، وہاں سرزنش بھی ہوگی۔

**میزان Libra** (24 ستمبر 23 اکتوبر) اس برس آپ 2 ٹارڈ کارڈز The Devil اور Temperance یعنی

قوس قزح اور شیطان کے زیر اثر ہیں۔ میزان افراد کو کچھ عرصے سے رکاوٹوں، گھٹن اور معاشی مشکلات کا سامنا تھا۔ ان حالات کے باعث میزان افراد کچھ سنجیدہ سے ہو گئے تھے۔ آپ کو محسوس ہونے لگا تھا کہ آپ کا سامنا بے قابو حالات اور قوت سے ہے۔ آپ نے ”جو جیسا ہے“ اسے ویسا ہی قبول کر کے زندگی کو ایک ڈگر پر ڈال دیا تھا۔ واصل مسئلہ صرف یہ تھا کہ آپ کی زندگی کے اس دور میں دولت اور مادی طاقت کو بنیادی حیثیت حاصل تھی اور یہ دونوں ہی آپ کے

اس برس اپنے دفاع کے لیے بہترین حکمت عملی تیار رکھیں۔ اپنے دفاع کے طریقوں پر گہری نظر رکھیں۔ آپ کے ارد گرد بہت زیادہ پلاننگ ہو رہی ہے۔ کسی بھی ردعمل کا اظہار کرنے میں پہل نہ کریں۔ پہلے رائے عامہ معلوم کریں۔ سیاسی چالوں اور ڈیپلو میسی سے کام لیں۔

**سرطان Cancer** (22 جون 23 جولائی) اس برس آپ دو ٹارڈ کارڈز The World اور The Sun کے زیر اثر ہیں جو

تکمیل اور سورج کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ بہت مضبوط ملاپ ہے جس کی وجہ سے لگتا ہے کہ 2015ء میں آپ کے لیے بہت سے نئے آفتی کھلیں گے۔ خوشی کا ایک نیا دور دکھائی دے رہا ہے۔ اس برس آپ کی زندگی میں بے فکری، خلوص، اپنائیت، آزادی، طاقت اور مقصدیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کو اپنا پرستی اور over eating سے بچنا ہوگا۔ واصل اس برس آپ بہت سی کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں بشرطیکہ سیلف کنٹرول، اقدار، تنظیم اور اصولوں پر باقاعدگی سے عمل پیرا رہیں۔ جہاں حد پار ہوگی، وہیں سرزنش بھی ہوگی۔ اس برس خوشیاں اور کامیابیاں زندگی میں اکٹھی داخل ہوتی نظر آتی ہیں۔ اپنی حدوں اور دیواروں کو یاد رکھنا بہر حال ضروری ہے۔

2015ء آپ کی زندگی میں مقصدیت اور فعالیت لے کر آئے گا۔ اس سے معاشی حالات بہتر ہوں گے۔ یہ زندگی کو انجوائے کرنے کا وقت ہے۔ سوشل سرگرمیاں اپنے عروج پر ہو سکتی ہیں۔ آپ کسی بھی قسم کی پلاننگ کر سکتے ہیں۔ کامیابی یقینی دکھائی دیتی ہے۔ اس برس کی اہم بات یہ ہے کہ آپ ایک بہت عمیق سبق سیکھ لیں گے کہ زندگی گزارنے کے آداب اور تنظیم کیا ہے۔ زندگی کے میانہ رو راستے کون سے ہیں اور آپ کو کس کا ساتھ چاہیے۔ کاروبار کے حوالے سے حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے۔ پھر چاہے وہ موجودہ ملازمت ہو یا نیا کاروبار۔ عمومی طور پر حالات خوشگوار ہیں۔ لہذا انجوائے کریں۔

**اسد Leo** (24 جولائی 23 اگست) اس برس آپ کا برج The Emperor اور The Tower یعنی طلوع آفتاب اور

بیداری کے زیر اثر ہے۔ آپ کے لیے 2015ء طاقت اور مادی ترقی کے حصول کا سال ہے۔ اپنے خوابوں کی تعبیر حاصل کرنے کے لیے آپ کو بے حد مواقع حاصل ہوں گے۔ آپ کی تمام تر توجہ تعمیر اور تنظیم پر مرکوز دکھائی دیتی ہے۔ آپ نے بہت سنجیدگی سے انفراسٹرکچر تیار کیا ہے۔ جس میں ہر چیز اپنی جگہ پر قائم اپنا کام کر رہی ہے۔ اس برس آپ کو بڑی کامیابیاں حاصل ہو سکتی ہیں۔ جن کے ذریعے آپ کو لوگوں پر کمانڈ حاصل ہو سکے گی۔ یہ سال ٹکڑیوں میں رہنے کا نہیں بلکہ کھل کر سامنے آنے کا ہے۔ یہاں طاقت کے ٹکڑاؤ اور کشمکش کا بھی امکان ہے۔ آپ کسی طرح یہ ماننے کو تیار نہیں کہ پاور گیم میں کوئی دوسرا آپ کو ہرا سکتا ہے۔

اس برس اسد خواتین کے لیے ایک خاص بات یہ ہے کہ ان کی زندگی کسی سروے گر گھومتی رہے گی اور یہ ہر وقت اسی کے بارے میں سوچتی رہیں گی۔ یہ مرد آپ کے ساتھ کسی بھی رشتے سے منسلک ہو سکتا ہے مثلاً باپ، بھائی، بیٹا، شوہر، دوست وغیرہ۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس رشتے میں کچھ مشکل محسوس کریں۔

2015ء کی ایک اور اہم شہ سرخی اس سال واقع ہونے والی بڑی





یوں ہے جیسے مدت کے بعد سکون کا سانس آئے اور سر سے کوئی بوجھ اتر جائے۔ صحت بھی پہلے سے بہت بہتر ہو جائے گی۔

## قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ The Hanged Man اور The Star

یعنی دورا دور روشن ستارہ۔ یہ امتزاج آپ کی زندگی میں ایک نئے دور کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ 2015ء ایک ایسا سال ہے جو آپ کو ذہنی طور پر بہت اونچائی پر لے جائے گا۔ ایک مدت سے جو باتیں پیسلیوں کی مانند لگتی تھیں، اب سمجھ میں آجائیں گی۔

یہ جستجوئے ذات کا دور ہے۔ اب آپ معاملات کو بالکل نئے اور مختلف نقطہ نظر اور زاویے سے دیکھ سکیں گے۔ یوں روحانی، نفسیاتی، ذہنی اور مادی ترقی ممکن ہو سکے گی۔ آپ کے لیے 2015ء اندرونی سفر کے آغاز کا دور ہے۔

اس برس کئی بار آپ کو تاخیر کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یوں جیسے گاڑی چھوٹ گئی ہو۔ یہ تاخیر آپ کے لیے اچھی ثابت ہوگی۔ جلد ہی دوسری اور پہلے سے بہتر گاڑی آجائے گی۔ اس لیے تاخیر، رکاوٹ اور غیر متوقع تبدیلیوں کو خوش آمدید کہیں۔ ایسے موقعوں پر ذہنی کوفت کی بجائے بہتر پلاننگ کریں تو فائدہ ہوگا۔

## جدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

2015ء میں آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ Juno اور The Hermit یعنی صبح کا پہلا ستارہ اور جوگی۔ یہ بہت ہی دلچسپ امتزاج ہے۔ یوں جیسے آپ کی زندگی ایک ایسا باغ بنے جا رہی ہے جہاں بہت سی نئی کلیاں چمکنے لگی ہوں اور ساتھ ہی ساتھ بلند، بالا، عالی شان شجر بھی بہار دکھاتے ہوں۔ معصوم بچوں جیسی کھلکھلاہٹ بھی ہو اور گیانی جوگی کا گہرا عمیق فلسفہ بھی۔ 2015ء کا آغاز اور انجام دونوں بڑی خوبی سے ہوتے دکھائی دے رہے ہیں۔

اس برس آپ کی زندگی میں وجدان، راز، خواب، محبت، لاشعور، اسرار، امکانات اور مراقبہ وغیرہ کی خاص اہمیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ منطق کی بجائے وجدان کی آواز سنیں گے۔ جدی جیسے مضبوط اور مادی برج کے حوالے سے یہ بات ناقابل یقین لگتی ہے۔ لیکن ایسا ہی ہے کہ اس برس جدی افراد روحانیت کے راستے پر یقین اور پختہ ایمان کے ساتھ رواں رہیں گے۔ یاد رہے کہ جب ذہن ان کیفیات سے گزر رہا ہو، تب عمل کی نہیں بلکہ خاموشی سے حالات کا گہری نظر سے مطالعہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

2015ء میں جدی افراد (جو کافی عرصے سے گھبراہٹ اور بے

2015ء آپ کی زندگی کا وہ پڑاؤ ہے کہ جب زندگی کے خارجی پہلوؤں کو سنجیدگی سے لیا جائے گا۔ یہ فیصلہ کیا جائے گا کہ کس کی ضرورت ہے اور کس کی نہیں۔ سب سے زیادہ اہمیت ترسیم، رد و بدل اور اصلاح کی ہوگی۔ چاہے وہ شخصیات، رشتے یا اعتقادات و خیالات ہوں، آپ ہر شے کو اپنی خاص کسوٹی پر پرکھیں گے اور حتمی فیصلہ کریں گے۔

دو افراد کے اندر ایک غیر چمک دار لہر بھی ہے۔ آپ اپنی ضد پر بعض اوقات اڑ جاتے ہیں۔ اس برس آپ کو یاد رکھنا ہوگا کہ تبدیلی ضروری ہے، اسے جتنا روکنے کی کوشش کریں گے، تبدیلی کا عمل اتنا ہی تکلیف دہ اور مشکل ہوگا۔ اس لیے تبدیلیوں کو اپنانے کی کوشش کریں۔ اس برس غیر متوقع تبدیلیاں ظاہر ہو سکتی ہیں مثلاً گہری نفسیاتی تبدیلی، خیالات اور اعتقادات کا اچانک بدل جانا، گھر کی تبدیلی، جا ب یا کاروبار میں اچانک تبدیلی وغیرہ۔ یاد رہے کہ اتنی ہی جلدی اس سے بہتر حالات پیدا ہوں گے۔

آپ اچانک کوئی نیا کیریئر یا شوق پال سکتے ہیں۔ جو بھی ہوگا، اچھے کے لیے ہوگا۔ 2015ء میں پرانے مسائل کے نئے حل نکلیں گے۔ ہر تکلیف اور بیماری دور ہوگی۔ نئے افق روشن ہوں گے۔ غیر متوقع مدد حاصل ہوگی۔ یہ آپ کے لیے ایک بھرپور سال ہے، جس میں محبتوں کو ایک نئی روح عطا ہوگی۔ اعتماد اور دوستی میں اضافہ ہوگا۔ غلط فہمیاں دور ہوں گی۔

یاد رہے کہ 2015ء میں کاروباری معاملات میں ترجیحات مرتب کرنا ہوں گی۔ یہاں تو جرم مکر رکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ کے ارد گرد بہت سے مواقع آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔

## حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں جو کہ The World اور Death ہیں۔ یہ امتزاج زندگی کے اس دور کو ظاہر کرتا ہے جب ایسے حالات وقوع پذیر ہوتے ہیں جن کے باعث معاملات کا میاں بی سے تکمیل پاتے ہیں۔ یہ زندگی میں کچھ ختم یا شروع ہونے کی جانب اشارہ بھی ہے۔ اہم بات یہ کہ یہ سب کچھ خوش اسلوبی سے سرانجام ہوگا۔

2015ء میں حوت افراد کی زندگی میں کئی طرح کے آغاز اور اختتام دکھائی دے رہے ہیں۔ مثلاً سکول ختم کر کے کالج کا آغاز کرنا۔ بچپن سے نکل کر جوانی میں داخل ہونا وغیرہ۔ یاد رہے کہ ہر اختتام سے کسی نہ کسی طرح کا آغاز ہوتا ہے اور زندگی نئے سرے سے دوبارہ شروع ہوتی ہے۔

اس برس آپ کی زندگی میں نئے لوگ شامل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی نوسمولو کی آمد، اچانک ہو جانے والی پہلی نظر کی محبت، کوئی طوفانی عشق وغیرہ۔ کاروبار یا ملازمت کے حوالے سے بڑی بڑی تبدیلیوں کی جانب اشارہ ہے۔ تاج اچھیلیں، برج گریں یا امیر جنسی لاگو ہو جائے۔ حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے۔

2015ء آپ کے لیے بہت متحرک قسم کا سال ہے۔ آپ کو اپنا ازجی لیول بحال رکھنا ہوگا۔ اپنی نظروں کو شعوری طور پر زمینی حقائق پر رکھیں۔ آپ 4th dimension یعنی چوتھی سمت کی جانب متوجہ رہیں گے۔ بعض ایسے مواقع بھی دکھائی دیتے ہیں کہ جب آپ کو منطقی فضول معلوم ہوگی۔ اسے 2015ء کا چیلنج سمجھ لیں کہ آپ کو روحانیت اور مادیت کے درمیان توازن قائم رکھنا ہوگا۔



چینی کی کیفیات سے گزر رہے تھے) گہرے سکون، بھیراؤ، سکوت، دل جمعی اور اطمینان سے دن گزاریں گے۔ انجانی تھکن جو ایک عرصے سے آپ محسوس کر رہے تھے، وہ خود بخود دور ہو جائے گی۔ جلد ہی آپ پر آشکار ہوگا کہ کچھ نیا سیکھنے کو ہے۔ کوئی استاد، گرو، گائیڈ یا مرشد زندگی میں داخل ہوگا جو درست سمت کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ انجانی سمت سے بھی پیغامات موصول ہو سکتے ہیں۔ آنے والی آوازوں کو غور سے سننے کی ضرورت ہے۔

2015ء دراصل جدی افراد کے لیے وہ وقت ہے جہاں زندگی نئی منزلوں کے سفر کے لیے تیار ہو۔ لیکن نیا مہمڑ مڑنے سے پہلے کچھ دیر خاموش رہ کر زندگی کے تجربات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے۔

## دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ The Tower اور The Star یعنی بیداری اور روشن ستارہ۔ یہ کارڈز جب بھی اکٹھے ظاہر ہوتے ہیں تو زندگی کی نئی سمت کی جانب اشارہ ملتا ہے۔ جیسے نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو ختم کر کے کائنات میں پھیلے بے حد بے حساب امکانات کو زندگی میں جگہ دی جائے۔

2015ء کے دوران آپ کی زندگی میں ایسے مقام آئیں گے جب آپ کو "جیتنا" ہوگا۔ کسی ایک کی خاطر کسی دوسرے کو چھوڑنا ہوگا۔ مثلاً اچھے روزگار کے لیے، دوسرے شہر یا ملک جانے کے لیے گھر والوں کو چھوڑنا یا کامیابی کے لیے محنت کرنے کی خاطر دوستوں کو چھوڑنا وغیرہ۔

2015ء میں آپ کرما (Karma) یعنی فلسفہ عمل یا فلسفہ سبب و انجام سے گزر رہے ہیں۔ آپ جو چاہتے ہیں، اس کے بیج ابھی سے بونا شروع کر دیجیے۔ اس یقین کے ساتھ کہ ایک دن فصل پک کر تیار ضرور ہوگی۔

2015ء آپ کی زندگی کا ٹرننگ پوائنٹ ہے۔ اس لیے بے حد اہمیت کا حامل بھی ہے۔ اس یقین کو کبھی مت چھوڑیے گا کہ "آج" کی "بار" کل کی "نہیت" ہے۔ جلد ہی کائنات میں پھیلے بے حد بے حساب امکانات ایک ایک کر کے روشن ہونا شروع ہوں گے۔ ہر طرح کی مشکلات کا خاتمہ ہوگا۔ زندگی سبک انداز میں تغیر کے مراحل سے گزر کر کھلی فضا میں سانس لے گی۔

اس برس آپ کی زندگی میں ایسی محبت داخل ہوگی جو دل، ذہن اور روح کا میل ہوگی یوں جیسے کوئی داستان ہمیشہ سے ستاروں میں لکھی ہو۔



آپ کے خواب...  
تعبیر اور حقیقت



# برج جدی

23 دسمبر تا 20 جنوری

Capricorn

مشہور شخصیات

محمد علی جناح، محمد علی کھلی (باکسر)، ذوالفقار علی بھٹو، نواز شریف، یون، غلام اسحاق خان، اہل بہار، واپس، موسیقار، شاد۔

## خصوصیات

یہ ایک طاقتور، برن ہے۔ ہر وہ شخص جو اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کی بنا پر بڑے بڑے طوفانوں کے سامنے لٹ جائے، جس کی شخصیت ناقابل تخریب خصوصیات کا مجموعہ ہو، جو اپنے مقصد کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار رہے اور جس کی آنکھوں میں ایک اداس نظر آئے، یقیناً وہ "جدی" ہے۔ جدی افراد کے ظاہر میں وہ باتیں ایسی ہیں جن سے فوراً پناہ لینا چاہتا ہے کہ یہ شخص سو فیصد جدی ہے۔ ایک یہ کہ ان کا اداس، تنہا اور تنہا اور دوسرا ان کا اپنی جگہ پر جم کر بیٹھنا یا کھڑے رہنا۔ انہیں بے شک وسیع پیمانے پر ذمہ داریاں سونپ دینیے، امید سے بڑھ کر نتائج دین گے۔ یہ مذہبی اور پریقین ہونے کے علاوہ جدید سلسل کی عملی تصویر، ذمہ داری اور طاقت کا امتزاج ہوتے ہیں۔ بہترین حسب مزاج ان کی مثبت جب کہ صدف اور مزاج، بے رحم، مٹی سوچ اور کھنکھن، دانا کی مٹی خصوصیات ہیں۔

## اگلے بارہ ماہ

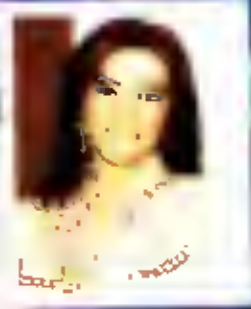
جائیں گے۔ نئی سوچ اور نئے خیالات پیدا ہوں گے۔ چھٹی مہینے سے حد تیز ہوگی، جس کے باعث وجدانی کیفیات بھی طاری ہو سکتی ہیں۔ کاروباری حوالے سے بھی یہ دور ہے جب پروجیکٹ مکمل ہوتے اور ترقیاں حاصل ہوتی ہیں۔ 2015 کی اہم اور بنیادی بات یہ ہے کہ آپ انتہائی روحانی سال میں داخل ہو رہے ہیں۔

جدی افراد بہت پیکنیکل ہوتے ہیں۔ ان کے لیے وجدانی اور روحانی تجربات کی بات انتہائی لگتی ہے۔ یہ درخان کافی عرصے سے شروع تھا۔ سچے خواب، صوفی ازم میں دلچسپی، شاعری، فلسفہ، یہ سب کچھ جیسے خود بخود ہونے لگا تھا۔ لیکن یہ سب کچھ سچ سے نیچے دور تھا۔ آپ کی دلچسپیاں انتہائی غیر محسوس انداز میں بدل رہی تھیں۔ اب آپ ان تہذیبوں کو واضح طور پر محسوس کر سکیں گے۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ کے لیے یہاں ماہی، تی نہیں ہوگی۔ Cups کے ساتھ جو major arcana کا کارڈ نظر آتا ہے، وہ ہے پرتھو، The Emperor یعنی ظلم، آفتاب۔ یہ موثر توانائی کے ساتھ اقتدار اور استحکام کے حصول کا پیغام دیتا ہے۔ یہ نئے اور کامیابی کا کارڈ ہے۔ آپ نئی تعمیر اور تنظیم کے دور میں داخل ہوں گے۔ ایک اہم بات جو آپ سیکھنے جا رہے ہیں وہ یہ ہے کہ "بہترین حملہ یہی ہے کہ اپنا مکمل دفاع کریں" لہذا خود کو اس کے لیے تیار رکھیں۔

برج جدی سے وابستہ افراد ان برس cup cards کے زیر اثر رہیں گے۔ کمپ کارڈز کی واضح زندگی کے جذباتی پہلوؤں سے ہے۔ جذبات نظر نہ آنے والی شے ہیں۔ یہ نہیں شواہد پر مبنی نہیں ہوتے۔ یہ بھی یاد رہے کہ یہاں جذبات کا تعلق نفس محبت کے معاملات سے نہیں بلکہ زندگی میں رونما ہونے والے تمام معاملات سے ہے۔ جذبات کا معادہ بہت نسیب، نازک، گہرا اور حساس ہوتا ہے۔ نارویس Cups سب سے مشکل ترین رنگ ہے کیوں کہ یہ نازک ترین معاملات یعنی حساسیت اور جذبات سے وابستہ ہے۔ جذبات کا یہ بہاؤ آپ کی زندگی کے ہر پہلو میں نظر آتا ہے۔

Cups کا عنصر پانی اور جدی کا عنصر مٹی ہے۔ یہ میل اس میں بڑے بڑے مغزے دکھائی دیتا ہے۔ پانی کی نظریات انتہائی ہوتی ہے کہ یہ کسی بھی چیز کی پرہائیس کہتا ہے۔ اس لیے اس میں بہتا رہتا ہے۔ زندگی کے ہر رخ سے میل کھا جاتا ہے۔ پہاڑ ہوں یا میدان اس کا سکون اور رہائی برقرار رہتی ہے۔ یہ رنگ بدلتا اور زندگی کا ساتھ نبھاتا ہوا رہتا چلا جاتا ہے۔ جب اسے سنی یعنی دھرتی کا ساتھ مل جاتا ہے تو پھر کامیابیوں کی داستانیں رقم ہوتی ہیں۔ پانی مٹی کو تیز تر اور کمال عطا کرتا ہے۔ اس سال جدی افراد یہ تجربہ اپنی زندگی میں بھی کریں گے۔

نئے سال کا آغاز خوشی، خوش بختی اور اچانک محبت سے ہو سکتا ہے۔ اگلے والا سال آپ کے لیے محبت، خوشی، زرخیزی، پھیلاؤ اور تخلیقی صلاحیتیں لے کر آ رہا ہے۔ ان جیسے زندگی اچانک میراب ہو جائے۔ خوب صورت خواب دیکھے



عالیہ نذیر

riyah@yahoo.com

riyah Nazir

نشان	: پہاڑی بکر
عنصر	: مٹی
حاکم سیارہ	: زحل
سعد پتھر	: تمام سیاہ پتھر، ہیرا، فلورائیڈ
مبارک دن	: ہفتہ
موافق بروج	: ثور، سنبلہ
شادی	: سرطان
کاروبار	: دلو
روحانیت	: قوس، سنبلہ
ناموافق بروج	: حمل، میزان













بدلے موسم پر نہ بدلے چوائس اپنی

**Due**<sup>®</sup>

*All Special*



Manufacturer  
**KREATIVE**  
Cosmetics (Pvt) Ltd.  
E-mail: kreative.due@gmail.com









اپنے حسین خوابوں کی تعمیر



# Faiza

**BEAUTY CREAM**



T.M # 223190  
Copyrights No: 21092



Manufactured By: **Poonia Brothers (Pak)**

Email: [poonia223190@yahoo.com](mailto:poonia223190@yahoo.com)  
Website: [www.faizabeautycream.com.pk](http://www.faizabeautycream.com.pk)





**بالی ووڈ** میں ہولی وڈ کی موویز تو کاپی کی ہی جاتی ہیں۔ تاہم گزشتہ چند سالوں سے تیلگو اور تامل فلموں کے ری میک کارجمان بھی خاصا مقبول ہو چکا ہے۔ خاص طور پر ایکشن فلموں کے لیے اسٹوری تیلگو موویز سے ہی لی جا رہی ہے۔ اس ماہ ریلیز ہونے والی فلم ”تیور“ بھی تیلگو فلم Okkadu کا ری میک ہے۔ فلم میں ارجن کپور، سونا کشی سنہا، شروتی حسن اور منوج باجپائی مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم ارجن کپور کے والد بونی کپور اور چچا سنجے کپور کی پروڈکشن ہے۔ ڈائریکشن امیت شرما اور میوزک ساجد واجد کا ہے۔ فلم کے نام سے ظاہر ہے کہ ارجن کپور کے ”تیور“ اس میں کچھ ٹھیک نہیں۔ ارجن اور سونا کشی پہلی مرتبہ ایک ساتھ پر فارم کر رہے ہیں۔ دیکھتے ہیں ان کی کیمسٹری شائقین کو متاثر کر پاتی ہے یا نہیں۔



# KHAMOSHIYAN



# BABLI

**کرن** دارا کی ڈائریکشن اور مکیش بھٹ کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم میں علی افضل، گریت چودھری اور پننا جتی مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کا میوزک انکیت تیواری کا ہے۔ فلم کی کہانی ایک خاموش، پراسرار لوٹرائی اینگل کے گرد گھومتی ہے۔ فلم میں علی افضل ایک رائٹر کا جب کہ گریت چودھری منجی کردار ادا کر رہی ہیں۔ میٹس بھٹ کا کہنا ہے کہ فلم کا میوزک ان کے بینر تلے بننے والی فلموں میں سے بہترین کی صف میں شامل کیا جائے گا۔ فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کشمیر میں کی گئی ہے۔

تھرر فلم بھی اس ماہ سینما سکرین کی زینت بنے گی۔ فلم میں اکشے کمار، رانا ڈاگوباتی، انویم کپھر، تاپسی پنواہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی کہانی اکشے کمار کی دیگر فلموں سے کچھ زیادہ مختلف نہیں۔ یعنی ایکشن اور غنڈہ مافیا سے بھر پور ہے۔ فلم کا مرکزی خیال کچھ یوں ہے کہ دہشت گردی کے حالات میں جہاں عام آدمی واقعات کی سنگینی سے نادانف ہوتا ہے، وہاں یونیفارم پہنے ہوئے افسران اپنی جان ہتھیلیوں پر لیے صورت حال کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں۔ اکشے کمار بھی ایسے ہی ایک آفیسر کا کردار ادا کر رہے ہیں جو دہشت گردوں کا منصوبہ ناکام بنانے کی بھرپور کوشش کرتا ہے۔ فلم کی ڈائریکشن نیرج پانڈے اور پروڈکشن بھوشان کمار، کرشنا کمار، شیتل بھانیا کی ہے۔ دیکھتے ہیں اس فلم کو کیا ریسپانس ملتا ہے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



MITCHELL'S®

# Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ

اس میں شامل ہے  
2.5 کلوگرام  
تازہ ٹماٹروں کا  
گاڑھا گودا



اس میں شامل ہے  
1 کلوگرام  
تازہ ٹماٹروں کا  
گاڑھا گودا



1 full Tbsp. ≈ 3 medium size tomatoes  
(36g tomato paste) ≈ (200g tomatoes)



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours